

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Fakulta tělesné výchovy a sportu**



**Výkonová motivace v tréninku  
synchronizovaného plavání**

**Diplomová práce**

**Vedoucí práce:**

**Mgr. Daniel Jurák**

**Zpracovala:**

**Kateřina Kopecká**

**září 2008**

## **Abstrakt**

**Název práce:** Výkonová motivace v tréninku synchronizovaného plavání

**Cíle práce:** Cílem diplomové práce je pomocí dotazníkové metody zjistit, jakým způsobem trenéři synchronizovaného plavání motivují své svěřence v tréninku a v průběhu soutěží. Na základě získaných informací vytvoříme doporučení, které bude trenérům v praxi nápomocno v řešení problematiky motivace v tréninkovém procesu.

**Metoda:** Experiment bude prováděn metodou kvalitativního dotazníku sestaveného pro trenéry synchronizovaného plavání na území ČR.

**Klíčová slova:** synchronizované plavání, sportovní výkon, psychologická příprava, motivace, výkonová motivace, prostředky regulace, trenér

## **Abstrakt**

**Title:** The Achievement Motivation in Synchronized Swimming Training

**The Aim of The Thesis:** The aim of the thesis is to find out how the coaches of synchronized swimming motivate their athletes during training and competitions. We will create recommendation for coaches based on recieved information. This suggestions will be helpfull in solving the problems of motivation in training.

**Method:** Experiment will be provided by using qualitative questionnaires established for synchronized swimming coaches in the Czech Republic.

**Key Words:** synchronized swimming, sports achievement, psychological preparation, motivation, achievement motivation, means of regulation, coach



Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Daniela Juráka a s použitím informačních zdrojů uvedených v seznamu literatury.

Souhlasím, aby byla práce uložena v knihovně Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Praze dne 11. září 2008

  
.....  
Kateřina Kopecká

#### Poděkování:

Na tom to místě diplomové práce bych chtěla poděkovat vedoucímu diplomové práce Mgr. Danielu Jurákovi za jeho pomoc, podporu a trpělivost. Také chci vyjádřit poděkování všem trenérkám, které byly ochotny mi pomoci s vyplňováním dotazníků. Taktéž děkuji rodině a přátelům za podporu. Bez pomoci těchto lidí by tato práce nemohla vzniknout. Děkuji.

## OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>OBECNÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
2.1	STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU V SYNCHRONIZOVANÉM PLAVÁNÍ.....	10
2.1.1	<i>Somatické faktory v SY.....</i>	13
2.1.2	<i>Technika v SY.....</i>	14
2.1.3	<i>Kondiční faktory v SY.....</i>	15
2.1.4	<i>Taktika v SY.....</i>	17
2.1.5	<i>Estetické (umělecké) schopnosti a dovednosti.....</i>	17
2.2	PSYCHICKÉ FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU.....	18
2.2.1	<i>Osobnostní faktory.....</i>	19
2.2.2	<i>Schopnosti.....</i>	20
2.2.3	<i>Faktory motivace.....</i>	20
2.3	MOTIVACE.....	21
2.3.1	<i>Motivace a motivy.....</i>	21
2.3.2	<i>Charakteristika motivace a její vlastnosti.....</i>	23
2.3.3	<i>Vztah motivace k ostatním psychickým fenoménům .....</i>	23
2.3.4	<i>Teorie motivace .....</i>	24
2.3.5	<i>Formy a druhy motivů .....</i>	24
2.3.6	<i>Zájmy a záliby.....</i>	25
2.3.7	<i>Postoje.....</i>	26
2.3.8	<i>Hodnoty a hodnotové orientace .....</i>	26
2.3.9	<i>Potřeby .....</i>	27
2.3.10	<i>Struktura motivačních schopností osobnosti .....</i>	29
2.4	VÝKONOVÁ MOTIVACE .....	29
2.4.1	<i>Sportovní motivace .....</i>	31
2.4.2	<i>Potřeby ve sportovní motivaci .....</i>	31
2.4.2.1	<i>Potřeba vzrušení .....</i>	33
2.4.2.2	<i>Potřeba být respektován .....</i>	36
2.4.3	<i>Sportovní motivy.....</i>	36
2.4.4	<i>Vnější a vnitřní odměny.....</i>	38
2.4.5	<i>Strach z neúspěchu a jeho vývoj.....</i>	39
2.4.6	<i>Vztah mezi aktivační úrovní a výkonem .....</i>	40
2.4.7	<i>Závodní úzkost .....</i>	43
2.4.8	<i>Kauzální atribuce .....</i>	45
2.4.8.1	<i>Jak přemýšlejí vítězové .....</i>	46
2.4.8.2	<i>Jak přemýšlejí poražení .....</i>	47
2.4.9	<i>Zlepšení motivace.....</i>	49
2.5	PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA.....	52
2.5.1	<i>Psychologická příprava v synchronizovaném plavání .....</i>	53
2.5.1.1	<i>Předzávodní psychologická příprava.....</i>	54
2.5.1.2	<i>Pozávodní příprava .....</i>	58
<b>3</b>	<b>SPECIÁLNÍ ČÁST .....</b>	<b>60</b>
3.1	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....	60
3.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	60
3.3	POPIS VÝZKUMNÉ METODY .....	61
3.4	STRUKTURA A ZAMĚŘENÍ DOTAZNÍKU .....	62
3.5	CHARAKTERISTIKA VYBRANÉHO VZORKU .....	62

3.6	ZPRACOVÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE .....	62
3.7	VÝSLEDKOVÁ ČÁST .....	63
<b>4</b>	<b>DISKUSE .....</b>	<b>105</b>
<b>5</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>115</b>
	<b>SEZNAM LITERATURY: .....</b>	<b>118</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>121</b>
	<b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>	<b>121</b>
<b>6</b>	<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>122</b>

## 1 ÚVOD

Během své bezmála desetileté kariéry trenérky synchronizovaného plavání jsem se nejednou zabývala mnoha otázkami. Proč se některé svěřenkyně na tréninku snaží podat dobrý výkon a některé ne? Proč zdánlivá favoritka nezvládne emoce spojené se soutěží a nepodá ani svůj průměrný výkon? Proč se nedaří udržet závodnice ve věku dospívání u sportovní činnosti? Jak umožnit zažívat svěřenkyním pocity úspěchu a radosti z prováděné aktivity?

Všechny tyto otázky směřují k problematice motivace. Poté, co jsem se zúčastnila jako přednášející školení trenérů II. třídy synchronizovaného plavání, shledala jsem, že je to téma, které velice zajímá všechny začínající trenéry z různých oddílů. Ptali se samozřejmě nejen po příčinách obtíží spojených s motivací svěřenkyň, ale také po možnostech a způsobech jejich řešení.

Synchronizované plavání patří mezi esteticko-koordinační sporty. Ve sportovním výkonu se uplatňuje cyklická i cyklicko-acyklická pohybová struktura, vyžadující velkou koncentraci pozornosti a úsilí, správné rozložení sil a klade zvýšené nároky na koordinaci pohybů, synchronizaci s hudbou a mezi plavkyněmi. Soutěž se skládá ze dvou částí-povinných figur a volných sestav. Každá tato část vyžaduje jinou míru aktivace organismu a jiné nastavení psychiky závodnic. Povinné figury jsou velice náročné na koncentraci a naprostou vyrovnanost osobnosti. Pohyby prováděné v této části mají být plynulé, přesné, velice pomalé a prováděné s vysokou intenzitou svalového napětí. Naproti tomu volná sestava musí sršet energií, nábojem, pohyby v ní jsou ostré, rychlé, dochází ke střídání práce aerobní s prací v bezdeší, nároky na koncentraci se zvyšují o prvek synchronizace se spoluplavkyněmi a hudbou, a proto je nutné děvčata více povzbudit a zvýšit jejich aktivační úroveň oproti soutěži v povinných figurách. Každá ze závodnic má však hladinu optimální aktivační úrovně jinde, a proto je nutný individuální přístup.

Jak vyplývá ze značné náročnosti soutěžních podmínek na psychiku člověka, hrají psychické faktory ve sportovním výkonu značnou roli. Mnohé z nich se vztahují i přímo nebo zprostředkovaně k tréninku a proto není účelné je opomíjet.

V užším psychologickém pohledu se výkon považuje za závislý na schopnostech a motivaci. Zatímco význam schopností je ve sportu obecně uznáván, motivace bývá, zvláště u schopného člověka, považována za takřka automatickou, což nemusí vždy odpovídat skutečnosti.

Psychologická příprava je nezbytnou součástí sportovního tréninku snad u všech druhů sportu. Znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti. Psychika sportovce ovlivňuje jak průběh sportovní přípravy, tak uplatnění v soutěži prostřednictvím sportovního výkonu, a naopak zase sportovní příprava ovlivňuje psychiku sportovce. Tato příprava vytváří dlouhodobé i okamžité předpoklady pro optimální vyladění psychického stavu, na kterém je výkon přímo závislý.

Psychika jako jeden z rozhodujících činitelů sportovní výkonnosti může ovlivňovat skryté pohybové a funkční rezervy. I když v této oblasti platí obecné zákonitosti, je velmi mnoho zvláštností, které závisejí na sportovním odvětví, a především na osobnosti sportovce, vyžadujících individuální přístup.

Ve této práci se tedy budeme nejprve zabírat strukturou sportovního výkonu v synchronizovaném plavání (dále budeme používat zkratku SY), kde se zaměříme na faktory psychické, zejména na motivaci. Budeme se věnovat nejdříve problematice motivace obecné a poté navážeme poznatky týkajícími se motivace výkonové a sportovní. Tyto poznatky jsou v praxi sportovního tréninku využívány v rámci psychologické přípravy, která nebude v práci opomenuta.

Přes různé snahy je stále zoufalý nedostatek literatury týkající se synchronizovaného plavání vůbec, ale i pro získání informací o výkonové motivaci je nezbytné čerpat zejména ze zahraniční literatury. Zajímalo nás tedy, jakým způsobem trenéři synchronizovaného plavání motivují své svěřence v tréninku a v průběhu soutěží, což se pokusíme zjistit prostřednictvím nestrukturovaného dotazníku kvalitativního výzkumu, určeného právě trenérům SY. Na základě získaných informací vytvoříme doporučení, které bude trenérům v praxi nápomocno v řešení problematiky motivace v tréninkovém procesu a doplní tak prameny zabývající se touto tematikou. Tato studie nalezne své uplatnění také na nadcházejícím školení trenérů II. třídy synchronizovaného plavání.

## 2 OBECNÁ ČÁST

V každém sportu dlouhodobý systematický trénink vyúsťuje do testování výkonnosti sportovců ve formě soutěží. Sportovní výkon se buduje v tréninkových procesech během celé sportovní kariéry závodnice. Jde o snahu dosáhnout sportovního výkonu co nejlepšího. V tomto směru ovlivňují sportovní výkon faktory vnitřní i vnější a jejich vliv je rozhodující.

### 2.1 STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU V SYNCHRONIZOVANÉM PLAVÁNÍ

Labudová (1994) popisuje charakter sportovního výkonu v synchronizovaném plavání následovně. Synchronizované plavání z hlediska konečného efektu sportovní činnosti řadíme mezi individuální sporty s technicko-estetickým typem sportovního výkonu. Pohybovou strukturu vystihuje snaha uskutečnit specifický pohyb co nejracionálněji. V průběhu realizace výkonu nemůže závodnice snížit intenzitu úsilí, které je v soutěži povinných figur v časovém rozpětí 30 s až 1 min. 30 s, v případě technických a volných sestav jde o časový úsek 3 – 5 min. Ve sportovním výkonu se uplatňuje cyklická i cyklicko-acyklická pohybová struktura, vyžadující velkou koncentraci pozornosti a úsilí, správné rozložení sil a klade zvýšené nároky na koordinaci pohybů, synchronizaci s hudbou a mezi plavkyněmi. Sportovní výkon představuje vícenásobné opakování časových úseků v oblasti aerobního a anaerobního režimu práce. Získání sportovní výkonnosti vyžaduje od synchronizovaných plavkyň nejen zvládnutí techniky plaveckých způsobů a speciální techniky záběrů při vykonávání předepsaných poloh, obrátů a přesunů, ale i rozvinutý pocit vody, rytmus, hudebnost a značnou úroveň individuálního uměleckého projevu, estetické cítění.

Specifické vodní prostředí, svými fyzikálními vlastnostmi ovlivňuje polohu těla ve vodě i rychlost pohybu. V těchto podmínkách je důležité pomocí racionální pohybové struktury vytvořit propulzní a opěrnou sílu, která zajistí pohyb těla požadovaným směrem při působení hydrodynamického odporu. Hydromechanika, jako věda o rovnováze a pohybu kapalin zahrnuje i hydrostatiku a hydrodynamiku, která zkoumá proudění kapalin, anebo pohyb těles v kapalinách.

Tyto vědy hovoří také o interakci tělesa a kapaliny, o podmínkách, za kterých je těleso v klidu a v pohybu. Vysoké položení těla na povrchu hladiny se v závodním

plavání jeví jedním ze základních faktorů hydrodynamických vlastností plavce. Na základě empirických poznatků můžeme usuzovat, že synchroplavkyně s lepší schopností vznášet se a splývat budou vynakládat menší sílu na udržení polohy, čímž bude mít lepší předpoklady pro dosahování sportovního výkonu.

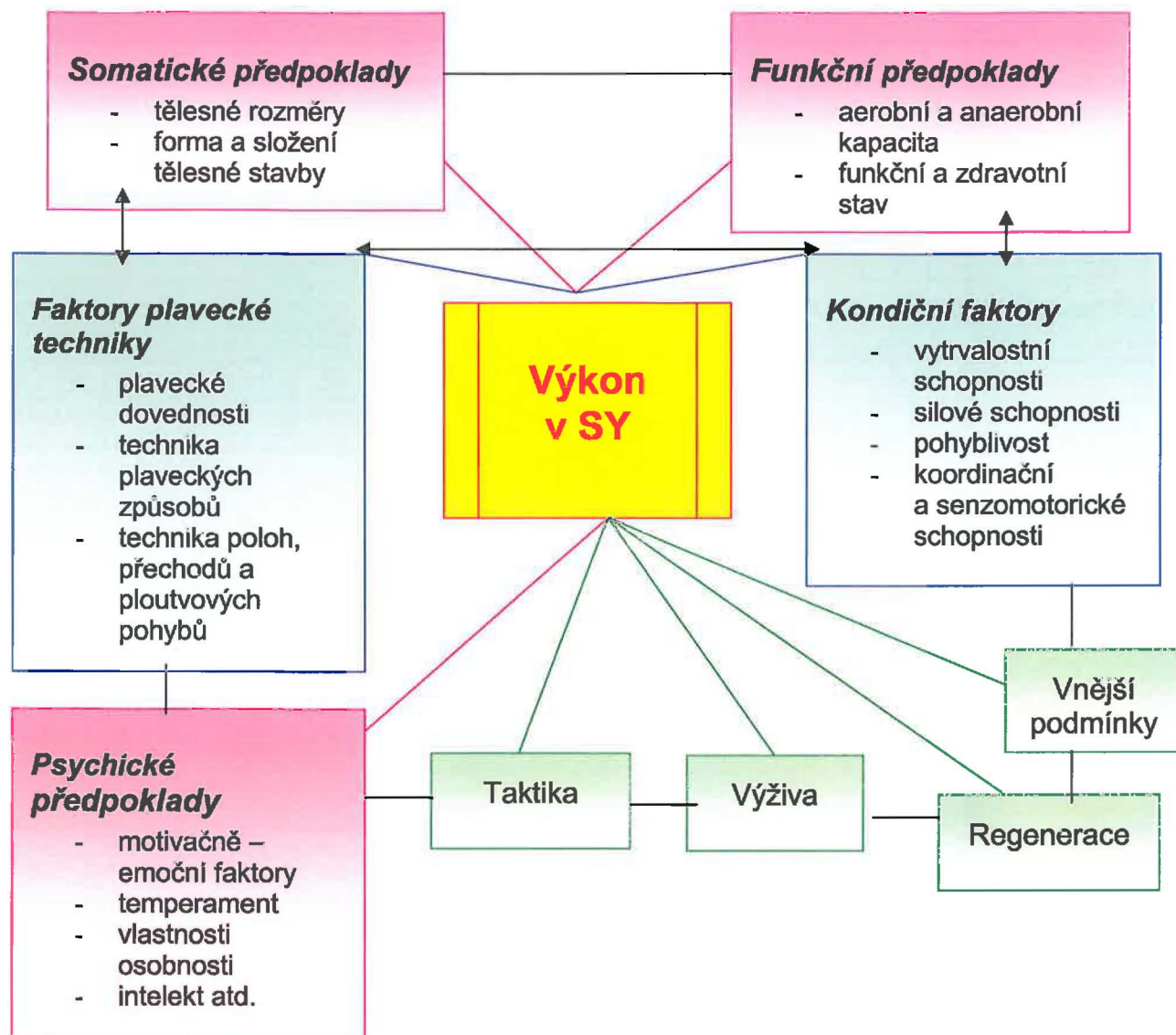
Vzhledem k uvedené skutečnosti můžeme hovořit o vlastnostech těla souvisejících s hydrostatickými vlastnostmi vody (hustota těla, umístění těžiště těla) a o vlastnostech těla souvisejících s hydrodynamickými vlastnostmi vody (hmotnostní, výškové, šířkové, obvodové a plošné charakteristiky těla).

Z hlediska úrovně pohybové výkonnosti se na sportovním výkonu v synchronizovaném plavání významně podílí faktor silových schopností, flexibilita páteře a ramenního kloubu, koordinační schopnosti, faktor splývatelnosti, všeobecná plavecká vytrvalost a všestrannost, speciální vytrvalost a úroveň techniky (Labudová, 1994).

Na obr. 1 je znázorněn komplex činitelů ovlivňujících plavecký výkon upravený pro potřeby synchronizovaného plavání. Původní strukturu sportovního výkonu v plavání navrhla Irena Čechovská, pro SY ji upravila ve své diplomové práci Černíková (2005).



## Komplex činitelů, který podmiňuje plavecký výkon



**Obr. 1:** Struktura sportovního výkonu v SY (Černíková, 2005)

### 2.1.1 Somatické faktory v SY

Podle Dovalila (2002) somatické faktory zahrnují konstituční znaky jedince, vztahující se k příslušnému sportovnímu výkonu. Somatické faktory jsou relativně stálé a ve značné míře geneticky podmíněné činitele, které hrají v řadě sportů, včetně synchronizovaného plavání, významnou roli. Týkají se podpůrného systému, tj. kostry, svalstva, vazů a šlach, a z velké části vytvářejí biomechanické podmínky konkrétních sportovních činností. K hlavním somatickým faktorům patří výška a hmotnost těla, délkové rozměry a poměry, složení těla a tělesný typ.

V praxi se somatické charakteristiky sportovců běžně vyjadřují pomocí **tělesné výšky a hmotnosti těla**. Obě slouží i jako orientační ukazatele pro posouzení vývoje mladých sportovců. Srovnáním se stejnými charakteristikami rodičů lze zjišťovat genetické předpoklady při predikci talentu a vývoje sportovce hlavně ve specializacích, kde výška těla či hmotnost patří k limitujícím faktorům výkonu. Dalšími důležitými somatickými faktory mohou být **délky tělesných segmentů** (např. délka paží) a jejich **vzájemné proporce, složení těla**, ve kterém lze rozlišit aktivní tělesnou hmotnost a tuk. V množství aktivní tělesné hmoty u jednotlivých specializací byly pozorovány četné rozdíly.

V dnešní době je somatickým faktorům v SY přikládána značná důležitost. Kriteria pro závodnice se můžou zdát až příliš náročná, ale takový je trend dnešní doby.

Závodnice, která chce uspět, by měla být štíhlá, především je kladen důraz na délku dolních končetin. Štíhlá závodnice s delšími dolními končetinami působí ve vodě opticky lépe, polohy ve figurách (prvky prováděné dolními končetinami) se zdají být ve větší výšce nad hladinou, a umělecký dojem je podstatně vyšší než u závodnice s opačnými somatickými jevy. Pokud má závodnice nižší hmotnost, lépe se unese a pohyby působí lehce a snadně, i když opak je pravdou.

Synchronizované plavání v České Republice má sice poměrně velkou tradici, ale ještě není tolik rozšířené a nemá natolik širokou základnu sportovkyň, aby se zde dal uplatňovat výběr závodnic dle somatických předpokladů. Na vrcholové úrovni se však uplatní téměř výhradně závodnice s vhodnou tělesnou stavbou.

### 2.1.2 Technika v SY

Dovalil (2002) uvádí, že technikou se rozumí účelný způsob řešení pohybového úkolu, který je v souladu s možnostmi jedince, s biomechanickými zákonitostmi pohybu a uskutečňuje se na základě neurofyzilogických mechanismů řízení pohybu. Rozmanité způsoby řešení pohybových úkolů určují obsah a charakter specifické činnosti, na kterou se sportovci připravují cílevědomým a systematickým tréninkem. Učením získaná pohotovost řešit správně, rychle a úsporně určitý úkol čili efektivně vykonávat určitou činnost se označuje jako dovednost. V této podobě jsou sportovní dovednosti předem připraveným základem pro specifické jednání v soutěžích. Jejich technika čili způsob provedení, jejich zásoba, stabilita i proměnlivost jsou významnými specifickými faktory struktury sportovního výkonu.

Dokonale zvládnutá technika je jedním z hlavních ukazatelů sportovního výkonu v SY. Z pohledu hodnocení představuje technická známka polovinu výsledného hodnocení sestavy. Je nutné ovládat techniku plaveckých způsobů, ale především specifické dovednosti pro SY. Jedná se o techniku poloh, přechodů a ploutvových pohybů.

Úspěšné zvládnutí pohybové dovednosti je v SY možné jen na základě správného zvládnutí základů techniky a to ve všech případech, nezávisle na individuálních zvláštностech dívky. Úzce souvisí s osvojováním a zdokonalováním pohybových dovedností. Schopnost osvojit si potřebné plavecké dovednosti a jejich povýšení na splynutí s vodním prostředím je podmíněno rozvojem koordinačních schopností. K tomuto rozvoji dochází většinou bez možnosti zrakové kontroly. Při provádění prvků je dívka ovlivňována především vnějšími zpětnými informacemi od trenéra. (Peslová, 1992).

Mezi základní technické dovednosti v SY patří ekonomické, přesné, účelné a harmonické provedení pohybu, dovednost ovládat jednotlivé části těla a dokázat si je uvědomovat, vnímat hudbu, tedy chápat její jednotlivé složky (tempo, takt, rytmus, dynamiku) (Krapková, 1988).

S rostoucí výkonností roste i požadavek na zvýšení úrovně koordinačních schopností v SY. Každý pohyb je budován na základě vytvořených koordinačních spojení. Schopnost okamžitě a přesně zvládnout nové pohyby nebo pohybové celky závisí na tom, jakou pohybovou zásobou dívka disponuje. Koordinační schopnosti jsou proto nezastupitelným předpokladem zvládnutí a zlepšení techniky. Platí, že čím má

člověk větší zásobu osvojených pohybů, tím lépe se učí novým, obtížnějším, složitějším pohybům a naopak.

Detaily techniky jsou druhořadé zvláštnosti pohybu, které nenarušují jeho základní mechanismus. Mohou být různé u jednotlivých dívek a ve většině případů závisejí na individuálních morfologických a funkčních zvláštnostech. Správné využití individuálních zvláštností charakterizuje individuální techniku, která je pro závodnici nejdokonalejší. Nepromyšlené a slepé napodobování individuální techniky vynikajících sportovkyň SY může mít záporný vliv na sportovní výkon (Vostárková, 1990).

### 2.1.3 Kondiční faktory v SY

Za kondiční faktory sportovního výkonu se podle Dovalila (2002) považují pohybové schopnosti. V každé pohybové činnosti, která tvoří obsah sportovních výkonů, lze identifikovat projevy silových schopností, vytrvalostních schopností, ale i schopností rychlostních aj., přičemž jejich poměr se liší v závislosti na pohybovém úkolu. Projevy pohybových schopností člověka lze tedy charakterizovat např. jejich trváním, rychlostí, překonávaným odporem, složitostí pohybu, přesností provedení apod. Poznatky o pohybových schopnostech člověka vycházejí ze znalostí anatomie, fyziologie, biochemie, biomechaniky aj.

#### **Kondiční pohybové schopnosti:**

**Vytrvalostní schopnost** je schopnost odolávat únavě a co nejrychleji se zotavit (Perič, 2004). Pro SY to znamená udržet co nejvyšší intenzitu v provádění pohybů po celou dobu sestavy.

O úrovni vytrvalostních schopností rozhoduje především výkonnost dýchacího a srdečně-cévního systému při přijímání a transportu kyslíku a energetických zdrojů do činných svalů. Řídící roli sehrává nervový systém. Jedná se především o optimální koordinaci zúčastněných agonistů a antagonistů (Dovalil, 2002).

Základem pro vytrvalost v SY je kapacita  $\dot{V}O_2\text{max}$  (maximální spotřeba kyslíku), která charakterizuje aerobní kapacitu.

#### **Rychlost:**

V SY je nejvýznamnější rychlost acyklická, tj. nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů. Ta se projevuje ve volných sestavách, které jsou podbarveny rytmickou

dynamickou hodbou. Po závodnicích se požaduje, aby prováděly ostré, přesné a rychlé pohyby.

#### **Silové schopnosti:**

Základem sportovního výkonu je schopnost závodnice překonávat hydrodynamický odpor, který vzniká jejím pohybem ve vodním prostředí. Pro SY je důležitý zejména rozvoj vytrvalostní a explozivní silové schopnosti. Vytrvalostní silová schopnost je nutná pro provedení poloh a přechodů v PF a volných sestavách. Explozivní síla při přesunech ve volných sestavách, výšlapech, výjezdech, vyraženích, výnosech a skocích z vody a v dynamických částech PF.

#### **Koordinační schopnosti:**

Z širokého komplexu koordinačních schopností jsou v SY dominující schopnost orientace, spojování pohybových prvků a schopnost rytmická.

Orientace je bezpodmínečná pro zvládnutí figur SY a pro plavání volných sestav ať jednotlivě, párů nebo týmů. Dívky se orientují pod hladinou podle stěn bazénu, výšky hladiny nad sebou, ostatních dívek, tmavých dlaždiček na dně bazénu a jiných orientačních bodů. Proto je nutné, aby dívky měly oči otevřené i pod vodou.

Rytmická schopnost se projevuje ve většině pohybových činnosti v SY. Ploutvový a podpurný pohyb je založen na pravidelném provádění činnosti paží v určitém rytmu. Stejně tak pohyb dolních končetin při šlapání vody (Labudová, 1994).

#### **Pohyblivost:**

Rozvoji kloubní pohyblivosti v SY je třeba věnovat dostatek pozornosti po dobu celé sportovní přípravy. Jedná se totiž o schopnost, která v SY patří k limitujícím faktorům výkonu. Podle Dovalila (2002) stimulace pohyblivosti spočívá v tom, že usilujeme o potřebné uvolnění svalů. Protahujeme svaly a vazivo, zvyšujeme jejich pružnost. Usměrnujeme reflexivní aktivitu svalů kloubu. Posilujeme odpovídajícím způsobem agonisty, tj. svaly, které se podílejí na dosažení krajního rozsahu v kloubu. Pohyblivost lze tedy zlepšovat kombinací uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičení. Pro synchronizované plavání je podstatná pohyblivost především kyčelních a ramenních kloubů a ohebnost páteře.

#### 2.1.4 Taktika v SY

Taktikou Dovalil (2002) chápe způsob řešení širších a dílčích úkolů, realizovaných v souladu s pravidly daného sportu. Spočívá ve výběru optimálního řešení strategických a taktických úkolů. Jádrem taktických dovedností je tvořeno procesy myšlení. Předpokladem tohoto myšlení jsou určité soubory vědomostí, které má sportovec k dispozici v paměti a dále pak i určité intelektové schopnosti, a to jak obecné, tak specifické. Ty v podstatě umožňují taktické myšlení. Procesy taktického myšlení se postupně formují v konkrétní představy o vhodném řešení dané situace a v této podobě se fixují v určitých cílech podle jejich dominantního účelu. Tato oblast patří k nejsložitějším, ale také k nejméně probádaným ve sportovním tréninku.

Taktika v synchronizovaném plavání se liší podle toho, zda se jedná o soutěž v povinných figurách nebo volných sestavách. V soutěži povinných figur se taktika uplatňuje v rozložení sil během provádění figury. Závodnice zaměřuje své úsilí na co nejvyšší provedení prvku nebo soustavy prvků, která je pro figuru bodově nejvýznamnější. Zároveň vědomě nedosahuje nejvyšší možné intenzity v provádění ostatních částí figury. V sestavách ji můžeme spatřovat zejména ve výběru hudby, volbě zdobení plavek, originalitě a řazení prvků (např. náročné prvky na konci sestavy či dlouhou figuru ihned na jejím začátku, dokud je ještě dostatek sil na její technicky kvalitní provedení). V případě sólistky vycházíme při tvorbě sestavy z jejích kvalit. U týmové sestavy pak ze schopností a dovedností průměrné členky týmu, aby celkový dojem byl co nejcelistvější a nejdokonalejší.

#### 2.1.5 Estetické (umělecké) schopnosti a dovednosti

V synchronizovaném plavání stejně jako např. v gymnastice se můžeme setkat s tzv. „elegancí pod tlakem“. Tento pojem vyjadřuje pohyb velmi elegantní a procítěný, ovšem uvnitř velice silově podložený. S tímto trendem se setkáváme u většiny esteticko-koordinačních sportů, kde se předpokládá kromě celkového estetického vyjádření také uvolněný výraz tváře ba dokonce i úsměv. Pokud se závodnice na rozhodčí usmívají, bývá tím celková známka často ovlivněna (Večerková, 2007). Podstatu tohoto jevu můžeme hledat v psychologii emocí a nálad.

Nálady jsou determinovány množstvím rozmanitých podmínek: podněty z prostředí a událostmi, naším zdravotním stavem, úspěchem či neúspěchem v činnosti, jednotlivými emočními procesy aj. Emoční procesy i stavy jednotlivce jsou



značně ovlivňovány sociální komunikací a zejména emocemi druhých lidí. Užívá se i termínu emoční nákaza, nakažlivost. Mezi směřujícími se lidmi se často rozveselíme, pohled na smutné lidi ovlivní naši náladu ve směru k depresi (Čáp, 2001). Vlivem pozitivní nálady má člověk tendence ke kladnému myšlení a hodnocení a naopak.

Schopnost interpretace je závislá na přirozené touze cvičence předvést své umění. Závodnice by proto měly být do značné míry „exhibicionistky“ s extrovertním typem osobnosti. Měly by umět „prodat“ své umění a získat tak co největší obdiv nejen od rozhodčích, ale i od publika. Tato schopnost je podmíněna dlouhodobým tréninkem, kdy závodnice vylepšuje sebemenší chybičky v technice i estetickém vyjádření pohybu. Celkový dojem bývá umocněn nábojem cvičení, výběrem hudby, poutavostí choreografie využívající pohybů horních i dolních končetin, hlavy a trupu (Večerková, 2007).

Schopnost interpretace můžeme posilovat využitím hudebního doprovodu v tréninku, vymyšlením volných krátkých variací na hudbu, apod. Schopnost vlastní umělecké tvořivosti je do značné míry jedinci dána geneticky (Čáp, 2001; Plhánková, 2004). Existují proto jedinci značně kreativní a naopak jedinci s nerozvinutou tvořivostí. V tréninku je ovšem možné tyto nedostatky mírnit tím, že trenér nechá volnou ruku cvičencům při doplňování sestav o další estetické komponenty či jen detailní části již zařazených prvků.

## 2.2 PSYCHICKÉ FAKTORY SPORTOVNÍHO VÝKONU

Jak vyplývá ze značné náročnosti soutěžních podmínek na psychiku člověka, hrají psychické faktory ve sportovním výkonu značnou roli. Mnohé z nich se vztahují i přímo nebo zprostředkovaně k tréninku a proto není účelné je opomínat. V nejširším smyslu výkon podle Cattella (např. in Nakonečný, 1998; Plhánková, 2004) závisí na centrálních (mentálních) schopnostech, lokálních schopnostech (smyslových orgánů a motoriky), instrumentálních strukturách (získaných dovednostech) a neintelektuálních faktorech (motivaci, emocích, únavě) (Dovalil, 2002).

Podíváme-li se na psychické faktory výkonu souhrnně, můžeme vycházet z psychologické typologie sportů, která vychází z psychoprofesiografické analýzy sportovních činností. Jak je uvedeno výše, každý typ sportovní činnosti má poněkud jinou strukturu psychických faktorů. Podle typologie, kterou uvádí Dovalil (2002), patří synchronizované plavání mezi sporty **esteticko-koordinační**, kde je kladen důraz na

zvládnutí komplexních pohybových struktur s důrazem na krásné provedení, často v souladu s hudbou. Společně se sporty **koncentračními**, kde je důležitá koordinace „oko ruka“ patří mezi sporty **senzomotorické**. Jiné nároky potom mají sporty **funkčně mobilizační**, sporty **heuristické a rizikové**.

Podle Vaňka (2002) se psychické složky výkonu mohou vztahovat k jeho různým momentům:

- k **aktivaci organismu** ve smyslu přípravných reakcí na výkon (vyladění předstartovních i startovních stavů),
- k celkové **motivaci** sportovce v přípravě i k bezprostřední motivaci výkonu,
- k zaměření (**morální, volní a ideová úroveň**) i k přiměřenosti pohybové činnosti na dosažení výkonnostního cíle (**technická a taktická úroveň**),
- ke schopnosti korekce pohybové činnosti při dílčích neúspěších (**plastičnost myšlení i chování**) apod.

V užším psychologickém pohledu se výkon považuje za závislý na schopnostech a motivaci. Zatímco význam schopností je ve sportu obecně uznáván, motivace bývá, zvláště u schopného člověka, považována za takřka automatickou, což nemusí vždy odpovídat skutečnosti. **Motivace** ovlivňuje sportovcův výkon značnou měrou. **Schopnosti** jsou relativně stálé, trvalejší osobnostní charakteristiky. Motivace je naproti tomu faktor procesuální, tj. stavový, situačně proměnlivý, způsobující aktuální variabilitu sportovních výkonů. Kromě uvedených vlivů existuje ještě rozsáhlá množina vlivů, které jsou také potenciaálními faktory výkonu. Jsou to především **osobnostní předpoklady**.

### 2.2.1 Osobnostní faktory

Důležité faktory souvisejí se **zaměřeností osobnosti**. Značnou roli zde hraje zvýšená aspirační úroveň, kterou mají sportovci tendenci stále zvyšovat. To vychází z logiky tréninku, jejímž smyslem je zlepšování. Druhou důležitou součástí osobnosti jsou **charakterové vlastnosti**. Můžeme zde uvést například pevnost charakteru, vysokou sebedůvěru, píli, houževnatost, svědomitost, empatii, smysl pro fair play, cílevědomost, odpovědnost, soutěživost, vytrvalost, trpělivost, odvahu a rozhodnost. U



vynikajících sportovců můžeme pozorovat sklon k samostatnosti, nezávislosti, dominanci. Trenéři však v této souvislosti někdy hovoří o těžko trénovatelných, problémových jedincích. Řada studií a výzkumů se zaměřuje také na vliv **temperamentu** na výkon ve sportu. Významná je především emoční stálost a zralost, nízká neuroticita a absence melancholických prvků temperamentu. Čtvrtá oblast osobnostních faktorů se váže na **sociální roli**.

Výzkumy prokázaly, že vynikajících výsledků lze dosáhnout s velmi různorodým profilem vlastností osobnosti. Je zřejmě nemožné určit ideální profil osobnostních faktorů, který by byl univerzální. Jednotlivé vlastnosti však prostřednictvím schopností a motivace významně ovlivňují sportovní výkonnost (Dovalil, 2002).

### 2.2.2 Schopnosti

Schopnosti jsou obvykle členěny na senzorické, pohybové a intelektuální. **Schopnosti senzorické** – založené na smyslech člověka nezanedbatelným způsobem ovlivňují výkon ve sportu. Proto kinestéze, pozornost, analýza, porozumění, pochopení jsou předpoklady výkonu a musejí být i předmětem tréninku. Sportovní trénink je zároveň tréninkem smyslů a prostorem pro kultivaci specifických vjemů. Jde o zpřesnění prahu rozlišovací čivosti.

**Intelektuální schopnosti** – ovlivňují výkon člověka ve všech oblastech jeho činnosti. Ve sportu se nejčastěji uvažuje o pohybové inteligenci, která představuje trs schopností s těžištěm v motorické docilitě. Často se mluví o tzv. hráčské inteligenci, která zahrnuje i komplexní senzorickou schopnost popisovanou jako „umění vidět pole“. Tento komplex schopností zahrnuje např. předvídání, rychlost myšlení i sociální a emoční inteligenci, tj. cit pro ostatní a schopnost je ovlivnit. Výzkumy nalézají u vrcholových sportovců zpravidla nadprůměrnou inteligenci, což dokazuje, že intelektuální schopnosti jsou pro úspěšnou kariéru sportovce nezbytné (Dovalil, 2002).

### 2.2.3 Faktory motivace

Motivace se vysvětluje jako podněcující příčina chování. Rozhoduje o vzniku, směru a intenzitě jednání člověka, má tedy i význam energetizující, rozhoduje o dynamice chování člověka (Plháková, 2003; Nakonečný, 1996; 2004). Motivace

zůstává obtížně analyzovatelným komplexem, jehož prostřednictvím vstupují do výkonu další složité proměnné psychického stavu, např. potřeby a emoce, a v neposlední míře i strukturální proměnné osobnostní, např. vůle.

Na motivaci nejvíce záráží její mnohotvárnost, proměnlivost kvality a intenzity v čase. Zatímco schopnosti se mění pomalu, jejich změny mají sledovatelnou a vysvětlitelnou zákonitost, motivace má jen velmi málo konstantních znaků.

Kořeny sportovní motivace spočívají v potřebě sociálního srovnávání. Člověk si vytváří obraz o sobě na základě porovnání s ostatními lidmi, a sport může sloužit i k demonstrování své superiority a k posílení své sociální pozice. Odtud jsou potom odvozeny seberealizační a výkonové tendence člověka v určitém sportu (Dovalil, 2002).

## 2.3 MOTIVACE

Na tomto místě práce se budu zabývat motivací člověka. Problematika motivace přináší odpovědi na řadu podstatných otázek. Na čem závisí volba obsahu naší činnosti? Proč něčemu lidé dávají přednost a od něčeho se odvracejí? Proč určité objekty volí a jiným se vyhýbají? Jak jsou naše motivy organizovány a jak determinují a regulují zaměřenost naší činnosti? Poznatky o motivaci jsou totiž klíčem k poznání osobnosti.

*„Jestliže chceme porozumět chování lidí, pochopit je a umět také předvídat do budoucnosti, jak budou za různých okolností jednat, pak se přirozeně ptáme, co chtějí, oč jim jde, co je baví, zajímá a těší, nebo zase čeho se bojí, v co doufají, o čem sní. Ptáme se, jaké síly jimi hýbou, odborně řečeno jak silně a k čemu jsou motivováni“* (Říčan, 1973).

### 2.3.1 Motivace a motivy

Nakonečný (1997) uvádí, že slovo motivace je odvozeno z latinského slova moveo, hýbám, což vyjadřuje přeneseně hybné síly chování, jeho činitele. Motivace tedy vyjadřuje, proč se člověk chová tím nebo jiným způsobem.

Smékal (2002) rozlišuje motivaci jako hnací sílu lidské činnosti, která se nachází uvnitř osobnosti člověka, na rozdíl od incentiv, které představují pobídky k jednání přicházející zvenčí (např. úkol, příkaz, očekávaná odměna nebo trest apod.).

Existují různá vymezení pojmu motivace, jak je uvádí Nakonečný (2007):

- **English a Englishová** – motivace je předpokládaný specifický proces, který rozdílně energetizuje určité akce, je to předpokládaný specifický personální nebo organismický determinátor směru nebo síly akce či řady akcí.
- **Piéron a Viaud** – motivace se vztahuje ke změnám organismu, uvádějí jej do pohybu, až je dosaženo redukce této změny (princip homeostázy). Motivace označuje vědomé i nevědomé psychologické faktory, které predisponují zvířata nebo lidi k uskutečnění určitých akcí nebo k zaměření na určité cíle.
- **Graumann** – motivaci vymezuje jako to v nás a kolem nás, co nás vede, žene, nutí, abychom se chovali tak, a ne jinak.
- **Baron, Byrne, Kantowitz** – definují motivaci jako hypotetický vnitřní proces, který poskytuje chování energii a zaměřuje je vůči specifickému cíli.
- **Thomae** – shrnul různé významy pojmu motivace. A to motivace jako: příčina pohybu, důsledek změn stavu organismu, abstrakce z kontinua aktivace, determinanta zaměřování na chování, výklad smysluplných souvislostí duševního života a motivy jako důvody rozhodování v situaci volby.
- **Krech a Crutchfield** – tvrdí, že ne každý element chování má svůj motiv, ale každý má svou příčinu. Motivaci chápou jako proces vědomého zaměřování chování. Motiv je potřeba spojená s intencí dosáhnout určitého cíle, ale tento proces může probíhat i na úrovni nevědomí.

Je důležité rozlišovat pojmy motivace a motiv. Motivace vyjadřuje proces, který určuje směr, sílu a trvání chování. Motiv vyjadřuje hypotetickou dispozici k tomuto procesu. Motivy (motivační stavy) můžeme chápat jako psychologické příčiny chování a motivaci jako proces, ve kterém se tyto příčiny konstituují.

Lidské motivy se všelijak propojují a kombinují. Určitý čin může sloužit více motivům najednou, je vícenásobně determinován. Například jdeme si zaběhat do lesa s kamarády, abychom si s přáteli zasportovali, abychom trávili čas na zdravém vzduchu, abychom si protáhli tělo a udržovali se v kondici, abychom za měsíc vyhráli závod, abychom využili krásného počasí a zároveň abychom nemuseli být doma a uklízet apod.

Pokud si představíme jakoukoliv činnost člověka (např. studium, práci, vyučování, snění, plánování dovolené, atd.), ve všech případech zjišťujeme složité předivo nejrozumnějších motivů – dlouhodobých i krátkodobých, základních i odvozených, biologických i sociálních (Nakonečný, 1993).

### 2.3.2 Charakteristika motivace a její vlastnosti

*„Motivace je proces usměrňování, udržování a energetizace chování, který, i když vychází z biologických zdrojů, je psychický fenomén, je to psychikou řízený druh regulace; člověk např. nejí proto, aby obnovil v krvi optimální hladinu glukózy, ale protože má hlad, a pocit nasycení se dostavuje dříve, než se glukóza z potravy dostane do krve. Motivace se dále projevuje jako výrazně systémový jev, je ve funkčních vztazích se všemi ostatními psychickými procesy, je vázána na vlastnosti osobnosti, na fyziologii organismu i na životní podmínky jedince (Nakonečný, 1998).“*

Základními vlastnostmi motivace jsou: směřování chování (direktivní funkce), energetizace chování, tedy určování jeho síly (energetizující funkce), a udržování chování, dokud není dosaženo cíle.

Základními vlastnostmi motivovaného chování podle **Stagnera a Karwoskeho** (Nakonečný 1998) jsou: **energie** (člověk, který hladoví celý den, bude vyhledávat jídlo energičtěji než ten, který hladoví jen několik hodin), **perzistence** (motivace i chování přetrvává, dokud není dosaženo cíle), **variabilita** (stejného cíle lze dosáhnout různými způsoby v různých situačních podmínkách) a **směr**.

### 2.3.3 Vztah motivace k ostatním psychickým fenoménům

**Vztah motivace a emocí:** motivace má emociogenní původ. Motivy, ze kterých vychází, jsou v podstatě transformované afekty. Uspokojení, ke kterému motivované chování směřuje, má emocionální podstatu jako je dosažení odměny nebo vyhnutí se trestu.

**Vztah motivace a učení:** učení má také emocionální aspekt, jelikož jeho základní faktor je zpevnění (odměny a tresty). Učení se uskutečňuje jen ve vztahu k motivaci (u sytého psa nejdou vypracovat podmíněné potravní reflexy).

**Vztah motivace a kognitivních procesů:** Motivace určuje psychologické důvody chování a kognitivní procesy určují jeho konkrétní vzorec (s ohledem na situaci, ve které se vyskytuje). Motivace určuje, jaký psychologický smysl má chování subjektu a kognitivní procesy (vnímání, myšlení, představy) určují, jak se subjekt chová. Motivace určuje směr a intenzitu chování. Kognitivní procesy určují, zda instrumentální chování spojené s motivací proběhne a jakým způsobem (Nakonečný 1998).

#### 2.3.4 Teorie motivace

Smékal (2002) shrnuje podstaty motivace do čtyř skupin:

- **Homeostatický model** – v něm se předpokládá, že organismus usiluje o udržení stability svého vnitřního prostředí. Každé chování směřuje k obnově rovnováhy, která byla narušena. Podstatou motivace je tendence vrátit se do výchozího stavu.
- **Pobídkový model** – je založen na předpokladu, že určité vnější podněty mají dynamizující účinek, mobilizují energii, přinášejí uspokojení, pohodu, nebo navozují třeba strach nebo napětí. V individuu jsou přítomny jen emoce, které jsou buď libé (mají tendenci k opakování) nebo nelibé (mají tendenci k redukci a odstranění). Člověk vyhledává to, co mu navozuje libost, a vyhýbá se tomu, co mu způsobuje nelibost (tzv. hédonistický model).
- **Kognitivní model** – podle něj poznávací procesy determinují procesy dynamické a mají účinek řídící a mobilizující. Poznání jedinci umožňuje aktivně zacházet s prostředím. Základní hnací silou a potřebou je potřeba poznání, zvědavost, potřeba redukovat neurčitost a nejednoznačnost.
- **Činnostní model** – považuje za zdroj motivace činnost, která je už sama o sobě cílem, a ne jen prostředkem k dosažení jiného cíle.

#### 2.3.5 Formy a druhy motivů

Formy motivů jsou vyjadřovány termíny jako potřeby, zájmy, ideály. Potřeby jsou pokládány za základní formu motivů, ostatní se z potřeb vyvíjejí.

Druhy motivů poukazují na jejich konkrétní obsah, tedy na konkrétní uspokojení, kterého má být dosaženo (potřeba bezpečí, jistoty) nebo na výchozí motivační stav (hlad). Druhů motivů je mnoho.

Můžeme je dělit tímto způsobem:

- **Biogenní či fyziologické motivy** – vyjadřují biologické potřeby organismu (např. potřeba potravy, pohybu, odpočinku atd.).
- **Sociogenní či psychogenní motivy** – vyjadřují potřeby člověka jako sociální bytosti (např. potřeba výkonu, opory, sociální kompetence atd.) (Nakonečný 1993).

### 2.3.6 Zájmy a záliby

Podle Nakonečného (1993) jsou zájmy činnosti, na které je člověk ochoten vynakládat úsilí, peníze a čas. Také je možné zájem definovat jako snahu o poznávání něčeho. Záliby jsou zaměřeny spíše na činnost, která je tu prostředkem uspokojování (např. různé druhy sportů, zahrádkářství apod.). Mnohdy se zájmy a záliby spojují (modelářství, turistika).

Zájmy můžeme třídit podle předmětů a činností, na které mohou být zaměřeny. Z hlediska vnějšího je můžeme třídit např. na teoretické a praktické, na konkrétní či abstraktní apod. Zájmy můžeme zařadit do tří obecnějších kategorií:

- Zájmy o ideje – vědecké (zjistit, proč jsou věci takové, jaké jsou), literární (činnost se slovy a jazykem), estetického vnímání, estetického vyjádření.
- Zájmy o lidi – kontaktní (o setkávání s lidmi pro nějaký zisk), sociální (o lidi jako takové).
- Zájmy o věci – systematizační (o sbírání a třídění materiálu), materiální (o zacházení s věcmi, zvířaty, rostlinami).

Při praktickém hodnocení zájmové sféry člověka se zjišťuje zejména, zda jsou zájmy:

- široké nebo úzké (rozmanité nebo jednostranné),
- povrchní nebo hluboké,
- stálé nebo přechodné,
- aktivní nebo pasivní,
- izolované nebo související s jinými stránkami osobnosti např. se schopnostmi nebo temperamentem (Smékal 2002).

### 2.3.7 Postoje

Postojem rozumíme seskupení různých motivů do konkrétního vztahu jedince k určitým oblastem, předmětům a jevům životní reality, k aktivitám a jejich cílům apod. Vytvářejí se na základě zkušenosti, přímé či sociálně zprostředkované, a projevují se orientační předpojatostí a pohotovostí určitým způsobem se v souladu s obsahem a motivační silou daného postoje zachovat. Postoje se utváří např. k rasám, k národům, k partnerovi, k materiálním či duchovním hodnotám apod. Vztahový rámec postojů se promítá do projevů náklonnosti – sympatií a antipatií, lásky a nenávisti atd.

Také se promítá do konkrétních aktivit v podobě tendence či sklonu vyjádřit svůj postoj určitým subjektivně příznačným obsahem a způsobem projevu, zachování se, reagování, jednání (Mikšík 2001).

Postoje mohou být elementární (týkající se jednotlivých objektů, např. kniha, kterou právě čtu) nebo obecnější (např. postoj k rodině nebo pracovnímu kolektivu). Nejobecnější postoje, které určují životní styl člověka, nazýváme hodnotové orientace (Říčan 1973).

### 2.3.8 Hodnoty a hodnotové orientace

Hodnoty jsou vlastnosti předmětů a jevů, kterými je dán jejich význam pro toho, kdo jejich význam posuzuje (resp. zaměření), selektivního přístupu k jednotlivým aspektům, předmětům a jevům životní reality (Mikšík 2001).

Hodnotovou orientaci člověk vyjadřuje prakticky v každé činnosti. Je obsažena už při výběru, jaké činnosti a jak usilovně se ji bude věnovat, jaké cíle její realizací sleduje.

Podle Smékala (2002) je možno v psychologii o hodnotách uvažovat ve čtyřech pohledech:

- Hodnoty jako obecné cíle, o které člověk usiluje, jako smysl či cena, kterou objekt či událost má pro osobnost (např. štěstí, zdraví, mír, rodina).
- Hodnoty jako prostředky, díky kterým dosahuje něčeho pro sebe významného (vzdělání, postavení, poctivé jednání).
- Hodnoty jako to, kvůli čemu stojí za to usilovat o něco/někoho nebo se tomu/mu vyhýbat.
- Hodnoty jako kritéria, na jejichž základě posuzujeme předměty a události světa.

Dalším přístupem v pojetí hodnot a hodnotových orientací je pojetí **Leonarda V. Gorgona** (in Mikšík, 2001). Jedná se o základní interpersonální hodnoty osobnosti, které ve svém komplexu a hierarchickém uspořádání podmiňují či charakterizují vztah „já a ostatní“. Vymezuje šest základních interpersonálních hodnot osobnosti:

- **Podpora** – porozumění, ohleduplnost, podpora a povzbuzení.
- **Konformita** – dodržování uznávaných pravidel jednání a chování, tendence dělat to, co je obecně považováno za správné.
- **Uznání** - touha být obdivován, považován za důležitého, dosahovat úcty, být chválen.
- **Nezávislost** – rozhodovat se a jednat podle svého vlastního uvážení.
- **Benevolence** – jednat ve prospěch druhých, dělit se s nimi, pomáhat jim.
- **Vůdcovství** – mít autoritu, vedoucí postavení a moc.

#### 2.3.9 Potřeby

Dle Nakonečného (1998) potřeba vyjadřuje základní formu motivu, ve smyslu nějakého deficitu (nedostatku) v biologické či sociální dimenzi bytí. Je nutné rozlišovat psychologické a nep psychologické (např. biologické či ekonomické) významy potřeby. Rozlišení pojmu potřeba vystupuje nejméně ve třech různých významech:

- **Biologický** – potřeba vyjadřuje stav narušení fyziologické homeostázy (např. nedostatek nějaké látky v těle).
- **Ekonomický** – nutnost nebo žádost vlastnit a užívat určitý objekt (např. byt, šaty, elektroniku apod.).
- **Psychologický** – vyjadřuje psychický stav odrážející nějaký nedostatek.

#### Vymezování motivační struktury systému potřeb:

Výklady dynamických motivačních systémů a projevů osobnosti jsou nejčastěji orientovány na potřeby. Jsou rozmanitě pojímány jejich zdroje, projevy i důsledky, různorodě je řešena jejich povaha, podstata a struktura. Úloha potřeb je řešena v motivačních systémech rozdílným způsobem (Mikšík 2001).

**Julian B. Rotter** (in Mikšík, 2001) se zabýval vymezením potřeb v kontextu sociálního učení. Podle Rottera je nezbytné pochopit, že lidské chování je cílesměrné. Potřeba je soubor chování, který se vztahuje k týmž či svou povahou podobným



formám posílení. Lidé jsou orientováni cílově, snaží se maximalizovat odměny a minimalizovat ztráty.

Definuje šest kategorií potřeb:

- **Potřeba uznání** – jevit se způsobilým, kompetentním, ceněným (např. v práci, ve škole, ve sportu).
- **Potřeba bezpečí, ochrany** – předpoklad, že mě ostatní podporují a ochrání před poškozením.
- **Potřeba dominovat** – mít autoritu, moc, ovlivňovat aktivity ostatních.
- **Potřeba nezávislosti** – jednat podle vlastního rozhodnutí.
- **Potřeba lásky a citovosti** – setkání s pozitivním citovým vztahem.
- **Potřeba tělesného zdraví.**

**Abraham H. Maslow** (např. in Nakonečný, 1996; 2004) přisuzuje nejdůležitější roli v motivačním systému osobnosti potřebám. Uspokojování potřeb je cílem snažení člověka. Potřeba, která je uspokojena, nemotivuje.

Maslow rozděluje potřeby do dvou širších skupin:

- **Potřeby nedostatkové** – zajišťují biologické a psychické přežití jedince. Patří sem čtyři první skupiny potřeb. Vyvolávají deprivanční motivaci s cílem odstranit tenzi pramenící z deficitních stavů (hlad, nejistota). Jejich neuspokojení produkuje chorobu, jejich uspokojením se chorobě předchází.
- **Potřeby růstové, metapotřeby** – vedou k přesahování přítomnosti a k rozvoji člověka ve směru dosahování cílů nadosobních. Patří sem pátá skupina potřeb (seberealizace). Je důležité, aby byly uspokojeny nejprve potřeby nedostatkové, a teprve potom mohou být uspokojeny potřeby růstové.

Dále jsou potřeby Maslowem klasifikovány do pěti kategorií:

- **Fyziologické potřeby** – zajišťující biologické přežití člověka (např. potřeba potravy, tepla apod.).
- **Potřeby bezpečí** – potřeba jistoty, stability, spolehlivosti, osvobození od strachu, úzkosti, chaosu.
- **Afiliční potřeby** – potřeby sounáležitosti, náklonnosti a lásky, potřeba být přijímán a milován, přijímat a milovat.
- **Potřeby uznání, úcty a sebeúcty** – potřeba dosahování úspěšného výkonu, prestiže a být druhými akceptován, vážen, ceněn).

- **Potřeby seberealizace** – naplňování svých předpokladů a možností růstu a rozvoje, potřeba žádostivosti stát se tím, kým se můžu stát.

#### 2.3.10 Struktura motivačních schopností osobnosti

Základním záměrem poznávacích aktivit psychologa je usilování o pochopení té struktury a dynamiky motivačních tendencí, která je příznačnou právě pro toho jedince, který je předmětem jeho zájmu. Snaží se pochopit jakými motivačními vlastnostmi a příznačnými osobnostními rysy se jedinec vyznačuje, k čemu právě on směřuje, čím je toto směřování determinované a nakolik je determinovatelné. Jde o to, proniknout do svérázné, individuálně příznačné struktury a dynamiky motivačních vlastností osobnosti, kterou se poznávaný jedinec vyznačuje.

Soubor klíčových vlastností jedince, na nichž závisí, jaké pohnutky budou dominovat v jejích postojích, hodnotových orientacích, hodnotících přístupech a interakcích je vlastně substrukturou motivačních vlastností osobnosti. Je relativně stabilním, individuálně příznačným, hierarchicky uspořádaným systémem zaměřeností, zásad, přístupů, postojů a vztahů, usměrňujících orientaci aktivit osobnosti. Zakládá se na vrozených dispozicích a konkretizuje se v procesu aktivní interakce člověka s reálnými životními kontexty. Roli v systému motivačních vlastností osobnosti mají nejen potřeby (jakožto hybné síly člověka), ale i zájmy (jakožto zaměřenost daného jedince na nějaký předmět či jev), hodnotové orientace, charakter (jakožto celková struktura individuálních zvláštností člověka) atd. (Mikšík 2001).

### 2.4 VÝKONOVÁ MOTIVACE

Motiv výkonu či výkonová motivace je téma, jemuž je věnována pozornost značné části odborníků, neboť dobrý výkon je podmínkou úspěchu a tedy i životní spokojenosti člověka. Obvykle nezáleží na tom, zda jde o výkon studijní, pracovní či sportovní. Výkonová motivace je chápána jako očekávání určitých afektivních změn ve vztahu k dosažení či nedosažení cíle. Podle teorie výkonové motivace vzniká tendence ke sportovní aktivitě z rozdílu mezi **tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání**. Všichni lidé touží po úspěchu, ale liší se silou motivu k výkonu,

která je dána poměrem touhy po úspěchu ke strachu z neúspěchu (Atkinson, 1995; Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005; Slepíčka 2006). Plháková (2003) uvádí ještě třetí tendenci a to **tendenci vyhnout se úspěchu**. Tato obava je výsledkem obav ze zátěže a zodpovědnosti, případně z odmítání druhými lidmi. Například ve skupině, v níž je většina sportovců průměrných, se nadaný a pilný sportovec může stát „černou ovčí“ a terčem šikanování.

Čím je tento strach větší, tím je motiv výkonu slabší. Některé učebnice psychologie (např. Nakonečný, 1996; Slepíčka, 2006) charakterizují výkon následující rovnicí:

$$\text{Výkon} = \text{schopnosti} \times \text{motivace}$$

Nakonečný (1996) rozlišuje dva typy lidí s ohledem na jejich výkony:

- typ orientovaný na dosahování **úspěchu**,
- typ orientovaný na vyhýbání se **neúspěchu**.

Tyto typy se objevují už u školáků a projevují se i v dospělosti v pracovních a jiných výkonech, tedy i ve sportu.

*Sportovce můžeme zpravidla počítat mezi tu část populace, kde je tendence k úspěchu velmi zvýrazněna a je typickým osobnostním rysem, relativně trvalým a jen málo aktuálně oscilujícím (Slepíčka, 2006).*

Podstata motivu výkonu je **emocionální** (zážitek úspěchu), ale jeho síla je zeslabována jinou emocí – strachem z neúspěchu. Strach z neúspěchu může dezaktivovat natolik, že sportovec rezignuje na sportovní kariéru.

Důležitým aspektem motivu výkonu je minulá **zkušenost** subjektu. Ukazuje se, že osoby s vysokou hodnotou motivu výkonu jsou lidé, kteří byli v dětství velmi brzy vedeni k samostatnosti. Výkon se stává sebezpevňujícím systémem a každá situace (písemka ve škole, konkurzní řízení, sportovní soutěž apod.) se pro tyto jedince stává situacemi výzvy (Nakonečný, 1996). Osobnosti se silným motivem výkonu vykazují pohotovost k převzetí úkolu. Síla výkonu také koreluje i s jinými socializačními faktory – odměnami a tresty, konfliktovým učením apod. Významný vliv na motivaci k výkonu hraje tedy také způsob **odměňování úspěšnosti**, a to již od raného věku.

#### 2.4.1 Sportovní motivace

Většina trenérů ví, že ani ten nejtalentovanější sportovec není úspěšný, pokud není dostatečně motivován. Mnoho trenérů již zažilo frustraci z toho, že trénovali talentované sportovce, které se jim nedařilo motivovat. Tito trenéři potom obvykle hledají odpověď na dvě otázky: Proč jsou někteří sportovci motivováni a jiní nejsou? Jakým způsobem motivovat sportovce k maximálnímu výkonu (Martens, 2006)?

Sportovní motivace je s výkonovou motivací úzce spojena. Podle kolektivu autorů Blahutková, Řehulka, Dvořáková (2005): „...*vlastní sportovní činnost vytváří krátkodobě i dlouhodobě proces speciální výkonové motivace. Uplatňuje se v něm seberealizace osobnosti sportovce. Konečným efektem procesu motivace je vrcholný sportovní výkon, tedy působení škály motivů, které podněcují, udržují, tvoří a posilují různé roviny vzniku, procesu a výsledku sportovního výkonu*“.

#### 2.4.2 Potřeby ve sportovní motivaci

Martens (2006) ve své knize uvádí, že lidé jsou motivováni cílem splnit si své potřeby. Klíč k jejich motivaci spočívá v tom, že trenér pochopí přání a potřeby svých svěřenců, a je schopen jim je splnit. Pokud chce plnit přání sportovců, musí je velmi dobře znát, měl by vědět, proč se sportu věnují a co od něj očekávají. Sportovní psychologové zjistili dvě nejdůležitější potřeby sportovců. Je to **potřeba stimulace a vzrušení** a **potřeba být užitečný**. Pakliže se sportovec cítí užitečným, zároveň si připadá být schopným a úspěšným.

Plháková (2003) uvádí potřebu úspěchu, potřebu vyhnout se neúspěchu, potřebu vyhnout se úspěchu, potřebu sdružování, potřebu intimity, potřebu moci a potřebu sebeurčení.

Primárně tedy lidé podle Martense (2006) sportují pro zábavu v kolektivu a pro pocit užitečnosti a úspěchu. Proto je důležité upevňovat sebevědomí a zlepšovat sebehodnocení sportovce, dále vytvářet atmosféru pohody a radosti.

Podle Dovalila (2002) spočívají kořeny sportovní motivace patrně v potřebě sociálního srovnávání. Člověk si tedy podle autora vytváří obraz o sobě na základě porovnání s ostatními lidmi. Sport může sloužit i k demonstrování jedinci superiority a posílení jeho sociální pozice. Z tohoto základu jsou odvozeny seberealizační

a výkonové tendence člověka, které ovšem mají platnost především ve sféře jeho pociťované kompetence např. v určitém sportu.

Blahutková, Řehulka, Dvořáková (2005) zmiňují tyto sociální potřeby, které mohou sportovce značně ovlivnit:

- potřebu pohybu a zážitku funkčních průběhů – potřeba v sociální oblasti,
- potřeba výkonu a úspěchu k seberealizování a sebeposílení – potřeba sociálního uznání,
- potřeba variací napětí – potřeba intenzity zážitku v sociální oblasti exponovaných situací ve sportu,
- potřeba zvyšovat schopnosti, zdokonalovat je a diferencovat – potřeba zvyšovat výkonnost v porovnání s druhými sportovci,
- potřeba řešení psychického napětí (event. po konfliktu, frustraci, agresi) – potřeba se psychicky „odreagovat“ v průběhu sportovního střetnutí,
- potřeba cítit se celkově dobře a zdravě (spokojenost).

Jednou ze základních potřeb mimo potřebu jídla, tekutin, atd. je potřeba aktivity (Nakonečný, 1996), jejímž cílem je činnost (z hlediska sportu se jedná především o potřebu pohybu). Tato potřeba má různou intenzitu v závislosti na věku, aktuálním zdravotním stavu člověka i preferovaném způsobu života dané společnosti (největší intenzitu má u dětí a s narůstajícím věkem se snižuje).

Sportovní aktivity dávají naplnění potřeb, které klasifikoval A. H. Maslow (in Nakonečný, 1996):



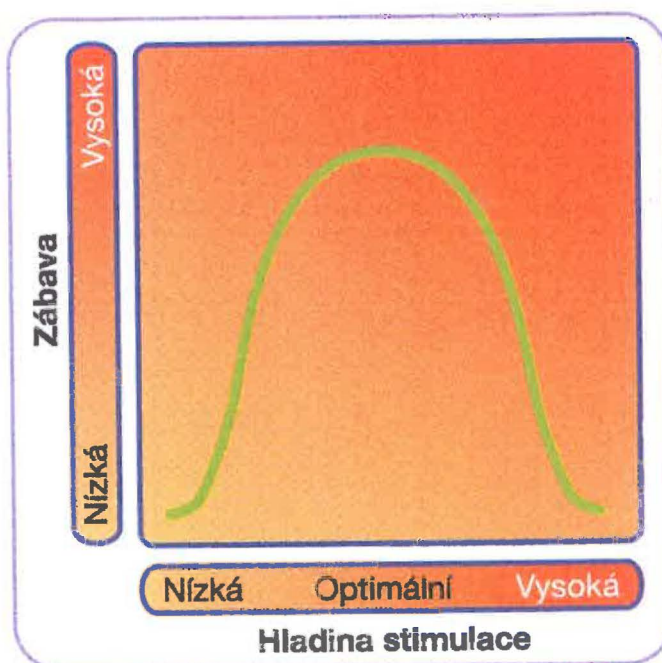
**Obr. 2:** Aplikace Maslowovy pyramidy potřeb na sportovní praxi

#### 2.4.2.1 Potřeba vzrušení

Vědce a filozofy po staletí zajímá otázka, proč si lidé hrají. Teprve nedávno začali poznávat, že každý z nás se rodí s potřebou jistého množství stimulace a vzrušení, což většina lidí jednoduše nazývá zábava.

Pokud je úroveň vzrušivosti sportovce nízká, začíná se nudit a hledá nějakou stimulaci. Má-li být touto stimulací zábava, hledá vlastně hru. Někdy se však ocitne v mnohem více stimulujících situacích, než by chtěl, a pak se stává ustrašeným a úzkostlivým. V takové situaci je účelné vzrušení potlačit, pokud to je možné. Lidé mají zkrátka potřebu optimální úrovně vzrušení či stimulace, jak ukazuje obr. 3. Optimální hladinu stimulace má každý jedinec jinou. Někteří lidé potřebují vysokou stimulační úroveň a jiným postačuje i nízká (Martens, 2006). Problematice aktivační úrovně se věnuje i řada dalších autorů např. Slepíčka (2006), Weinberg (2005) či Eliot in Murphy (2005).





**Obr. 3:** Optimální hladina stimulace (Martens, 2006)

V okamžiku, kdy je sportovec zcela zaujat činností se objeví tzv. „zážitek ze vzrušení“ (Martens, 2006) či „flow“ (Eliot in Murphy, 2005). Tehdy přestává vnímat čas, cítí, že se vše ubírá správným směrem, nebojí se a ani se nenudí. Jeho pozornost je intenzivně zaměřena na konkrétní činnost, takže koncentrace je prakticky automatická, sportovec není sebekritický, jeho myšlenky se zcela soustředí na určitou činnost, cítí kontrolu sám nad sebou i nad okolím. Jedinec má pocit, že je součástí sportovního výkonu. Zážitek takového zaujetí činností je tak příjemný, že je vlastně vnitřní odměnou (Eliot in Murény, 2005; Martens, 2006).

#### **Jak sportovcům pomoci prožít „zážitek ze vzrušení“** (Martens, 2006)

- Plánovat jen tak obtížnou tréninkovou jednotku, která je adekvátní schopnostem sportovců. Úkol musí být dost těžký na to, aby pro sportovce znamenal výzvu, ale zase ne příliš těžký, aby ho sportovec nebyl schopen splnit. Pokud jsou schopnosti a talent sportovce velké a motivace či stimulace nízká, bude se sportovec při tréninku nudit. Pokud jsou naopak schopnosti sportovce malé a stimulace vysoká, bude úzkostný a stresovaný. Avšak pokud úroveň schopností či talentu bude odpovídat úrovni motivační a stimulační, dojde k zážitku ze zaujetí činností.

- Trénink by měl stimulovat k řadě rozmanitých technických i taktických prvků potřebných pro rozvoj dovedností. Autor zde doporučuje nechat občas svéřence, aby si sami určovali a tvořili tréninkové prvky.
- Zajistit, aby v tréninku byli všichni sportovci zaměstnání a žádný nečekal, až na něj přijde řada.
- Vyhnout se neustálým instrukcím v průběhu nácviku. Dát sportovcům určitý čas, po který nemusejí trenéra sledovat, a kdy mohou absorbovat a vyzkoušet si jeho pokyny v praxi.
- Neprovádět neustálé hodnocení sportovce. Zážitek ze vzrušení nemůže nastat, pokud je sportovec neustále hodnocen, ať již pozitivně nebo negativně.

Dalším zdrojem zábavy pro sportovce je podle Martense (2006) rozptýlení při kontaktu s jinými lidmi se stejnými zájmy. Proto, jak dále uvádí, je dobré, vytvářet týmové prostředí, které dává sportovci příležitost bavit se při sociální interakci. Přílišné teoretické a taktické pokyny při tréninku i v soutěži berou prostor pro spontánní zábavné aktivity. Trenér by měl vytvářet prostředí, které není příliš soutěživé. Sportovci by neměli vyvíjet aktivitu jeden proti druhému, ale spolu.

O potřebě zábavy v kolektivu a významnosti dobrých vztahů ve sportovní motivaci hovoří také např. Weinberg (2006) a Plháková (2003).

Z výsledků mnoha studií vyplývá, že nedostatečně zábavné prostředí může vést k **zanechání sportovní činnosti** (např. Pištěková, 2007; Smith, 1998). Jako nejčastější důvody pro odchod z určitého sportu Martens (2006) uvádí:

- jiné aktivity jsou daleko zábavnější
- ztráta zájmu
- malé uplatnění sportovce
- příliš dřiny a málo zábavy
- neoblíba trenéra

Výzkum, který prováděla Pištěková (2007) zjistil tyto důvody:

- ztráta motivace k tréninku
- důvody ze strany trenéra
- málo času na jiné zájmy
- přechod ze ZŠ na SŠ
- fyzická a psychická přetíženost



Pokud tedy není v týmu zábavné a veselé prostředí, nejsou tam ani sportovci. A pokud neodejdou, jejich motivace bude vážně narušena.

#### 2.4.2.2 Potřeba být respektován

Martens (2006) si tuto potřebu vysvětluje tím, že v naší společnosti se velmi rychle učíme, že hodnota člověka závisí převážně na jeho schopnosti něčeho dosáhnout, tedy nad něčím zvítězit. Vítězství se tedy rovná úspěchu a prohra neúspěchu. V důsledku to znamená, že sport svým způsobem také ohrožuje. Vítězství předurčuje, že je člověk úspěšný, kompetentní a ve společnosti velmi ceněný. Prohra znamená neúspěch, pocit nekompetentnosti a bezcennosti. Přiměřená míra dosažených úspěchů posiluje pocit kompetentnosti, což také posiluje snahu po dokonalosti. Pokud sportovci neprožívají alespoň v malé míře úspěch, pak z neúspěchu obviňují sami sebe a myslí si, že nejsou dostatečně nadaní či nemají dostatečné schopnosti. Při opakovaných neúspěších se začnou neúspěchu vyhýbat, čímž si chrání svou důstojnost. Na základě prožitých úspěchů či neúspěchů se tedy formují dva odlišné typy sportovců: jeden je motivován dosažením úspěchu, druhý snahou vyhnout se neúspěchu.

#### 2.4.3 Sportovní motivy

Podle Slepíčky (2006) je třídění motivů, vznikajících na základě rozsáhlých potřeb, velmi obtížné. Nejvýhodnější k didaktickým účelům se zdá třídění podle Madsena:

- motivy společenského kontaktu,
- motivy dosahování něčeho,
- motivy prestiže,
- motivy akvizice, tj. nabývání a vlastnění,
- emocionální motivy agrese a dosažení bezpečí.

Ne všechny motivy si člověk uvědomuje, ne všechny motivy jsou vědomé. **Nevědomá motivace** vychází z impulzů, z návykového chování a z motivů, které jsou pro nás nežádoucí, takže je nepouštíme do vědomí. Člověk má tedy nějakou

nevědomou potřebu a nezávisle na jakémkoli racionálním uvažování hledá její naplnění (Nakonečný, 1996;2004).

Ve sportu tedy hraje bezesporu roli jak vnitřní, tak i vnější motivace. Udržení aktivity se sportovní činnosti závisí na faktorech komplexních: hlavní úlohu má vnitřní motivace podporovaná motivy vnějšími. Svoboda (2003) uvádí jako zdroje **vnitřní motivace** ke sportování zejména **zvědavost** (touhu člověka po poznání) a **kompetence** (touhu člověka ukázat, co dokáže). Zájem o sport je logickou součástí procesu socializace. Pro mnohé dospívající se sport stává opravdovou hodnotou a přetrvává i do dospělosti (Svoboda, 2003). Proměnlivost sportovních situací přináší množství podnětů, které vedou ke vzniku příjemných i nepříjemných **pocitů**. Příjemné pocity mohou nastat při vítězství, překonání překážky, ale také při zvládnutí těžké sestavy, což je ale činnost v podstatě velmi nepříjemná. Je však zřejmé, že tyto nepříjemné pocity jsou vyvažovány či dokonce překonány jinými, příjemným pocity. Překážkou sportování může být subjektivní přesvědčení jedince o pohybové nekompetentnosti, nešikovnosti, nedostatku fyzických předpokladů.

**Vnější motivace** se zdá být z tohoto pohledu druhořadou. Není však výjimkou, že vnější motivace (ze strany rodičů či kamarádů) podpořila zájem jedince o činnost a podpořila jeho vnitřní motivaci. Je známa řada případů, kdy slavní sportovci nevzpomínají na své sportovní mládí v dobrém a vzpomínají, jak se je rodiče snažili ke sportu motivovat všemi dostupnými prostředky a někdy i nutit. Sport je však začal opravdu bavit teprve v pozdějším věku, stal se jejich opravdovým koníčkem a dokonce i potřebou (Svoboda, 2003).

Izolované motivy se prakticky nevyskytují. Shluky motivů se označují jako motivace. Každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení, která se navzájem překrývají a často jsou vzájemně protichůdná. Tato složitá motivační struktura sportovce souvisí s jeho osobností a podléhá určitému vývoji, který je ovlivněn jak věkem, tak i výkonností sportovce (Slepička, 2006).

#### **4 stádia sportovní motivace:**

##### **1. Stadium generalizace**

- Důležité je udržet motivaci na takovém stupni, aby byl vytvořen kladný vztah ke sportovní činnosti i z vlastního zájmu bez udržování motivace vnějším činitelem.
- Projevuje se menší výběrovostí, rozptýleností sportovních zájmů, častou fluktuací mezi sporty.

## 2. Stadium diferenciace

- Dochází k utvrzení tendencí k určité činnosti na základě úspěchů a neúspěchů,
- do popředí vystupují motivy sebeuplatnění, sebeúcty, společenského ohodnocení, soutěživosti.

## 3. Stadium stabilizace

- Charakteristické je dosažení sportovního mistrovství, motivů soutěživosti, potřeby výkonů, dosažení cílů sportovních, osobních i společenských.

## 4. Stadium involuce

- Objevují se motivy udržení zdraví, postavy, kondice,
- ustupují seberealizační motivy nejvyšší výkonnosti a do popředí se dostávají primárnější motivy, tj. provádění činnosti pro ni samotnou,
- takto motivovaní sportovci mívají relativně velké úspěchy, často větší než dříve.

### 2.4.4 Vnější a vnitřní odměny

Zajímavým tématem z hlediska motivace jsou tzv. **incentivy** (Svoboda, 2003). Jde o společensky formované podněty, např. i materiální povahy, které se významně promítají do motivační struktury člověka v určité situaci. Velkou roli mohou sehrát tzv. **sociální incentivy**. Může jít o povzbuzení či ocenění ze strany ostatních. Neméně významné jsou i incentivy **moci a respektu**. Výzkumy dokladují, že již děti ve školním věku si dobře uvědomují, že sportovní úspěch jim může zaručit nejen uznání, ale i respekt ostatních.

Současný svět sportu se neobejde také bez **hmotných pobídek**. Mají své nezastupitelné místo a jsou předmětem mnohých diskusí. Na straně jedné motivují sportovce k výkonu a patří k profesionálnímu sportu, pokud se však stanou jediným a nejdůležitějším motivem výkonu, pak v sobě nesou jistá rizika: poškozování vlastního zdraví sportovcem, nefér výkony, doping apod.

Vnější odměny podle Martense (2006) jsou takové, které dostávají sportovci od jiných lidí a jsou to například trofeje, medaile, peníze, pochvaly a cestování na soutěže. Naopak vnitřní odměnou je to, co sportovce uspokojuje vnitřně, tedy pocit užitečnosti, úspěšnosti, jeho vlastní potěšení. Vnější odměny, jako je například projev uznání od ostatních a medaile, mohou být silnými motivačními faktory, ale časem ztratí na významu a hodnotnějšími se stávají odměny vnitřní. Proto musí trenér v tréninku i v závodě vytvářet takové podmínky, které dávají jeho svěřencům příležitost vnitřního uspokojení dosáhnout. Zkušenosti trenérů tedy sportovce vědomě nemotivují, ale vytvářejí

pro ně motivující podmínky nebo klima. Pokud se sportovcům nepodaří dosáhnout vnitřních motivačních faktorů – tj. být úspěšnými, sebevědomými, zažít zábavu, motivaci ztrácejí a pravděpodobně se sportem skončí.

Dalším negativem vnějších odměn je vytvoření návyku. Fascinování leskem trofejí a medailí touží sportovci po stále hodnotnějším ocenění. Když na něj nedosáhnou, ztrácejí motivaci k pokračování v tréninku. Vnější odměny sice mohou zničit vnitřní motivaci sportovce, ale neznamená to, že by se neměly nikdy používat. Přiměřené vnější odměny jsou výbornými stimulatory pro motivaci učení se novým dovednostem a určitá památka na dobré výsledky. Jde tu především o vztah sportovců k získávání vnějších odměn než o vnější odměny samotné. Trenéři by měli neustále připomínat, že vnější odměny jsou projevem uznání a měly by sloužit pouze jako odrazový můstek pro dosažení vyšších cílů. Projevy uznání neznamenají, že je jeden člověk lepší než druhý, nezaručují budoucí úspěch a nejsou primárním důvodem pro účast ve sportu. Měli by sportovcům pomoci si uvědomit, že tím nejdůležitějším důvodem proč sportovat je provozování sportu samotného (Martens, 2006).

#### 2.4.5 Strach z neúspěchu a jeho vývoj

Tři důvody obav sportovců ze selhání ve výkonnostním sportu:

- Chyby a nedostatky jsou přirozenou součástí procesu učení a bývají chybně interpretovány jako neúspěch ve sportu.
- Priorita podání dobrého výkonu v soutěži způsobuje, že si sportovci dávají nereálné vysoké cíle, a když jich nedosáhnou, usoudí, že jsou neschopní.
- Mladí lidé postupně sportují raději pro vnější odměny než pro vnitřní uspokojení a dosažení osobních cílů (Martens, 2006).

Lidé, kteří jsou při učení se sportovním dovednostem odkázáni sami na sebe, mají vypracovaný způsob, jak se vyhnout neúspěchu. Vždy, když nedosáhnou vytyčeného cíle, mírně si ho sníží, poučí se ze svých chyb a zkoušejí to znova. Když se jim daří, přirozeně posouvají své cíle výš, čímž je jejich sportovní aktivita stále motivující a stimulující. Výsledkem je snaha sportovce držet své cíle blízko horního limitu jeho schopností. Prostřednictvím tohoto samoregulačního procesu sportovci vidí své chyby jako součásti procesu učení, nikoliv jako neúspěch. Jakmile se však začnou věnovat sportu organizovanému, hodnocení jejich výkonu se stane věcí veřejnou a oficiální, a důraz se přesouvá na výkonnost.

Mladí sportovci velmi rychle zjistí, že trenér v organizovaném sportu dává přednost perfektnímu výkonu a věnuje větší pozornost vynikajícím svěřencům. Ostatní jim začínají závidět a snaží se tyto sportovce napodobovat. Touží po podobném uznání, závidí jim jejich dovednosti. Takových cílů ovšem vzhledem k úrovni svých schopností dosahují jen velmi těžko (Martens, 2006).

Pokud si sportovci nestanoví nereálné cíle sami, stává se, že to udělá jejich trenér nebo rodiče. Trenéři stanoví cíle svých špičkových sportovců výše než ostatním, rodiče, ve snaze realizovat se prostřednictvím svého dítěte ho také často přesvědčují, aby dosáhl cílů, které jsou mimo okruh jeho možností. Nereálné cíle však téměř vždy znamenají neúspěch. Způsobují, že sportovci se snaží dosáhnout cílů stanovených pro jiné a nikoliv pro ně. Nebezpečné je, že si sportovec nereálnost cílů neuvědomuje a pokud jich nedosáhne, obviňuje sebe z nedostatku schopností. Sportovci musí vidět a vnímat úspěch, který je podmíněn dosažením jejich vlastních cílů, a nikoliv překonáním výkonů ostatních (Martens, 2006).

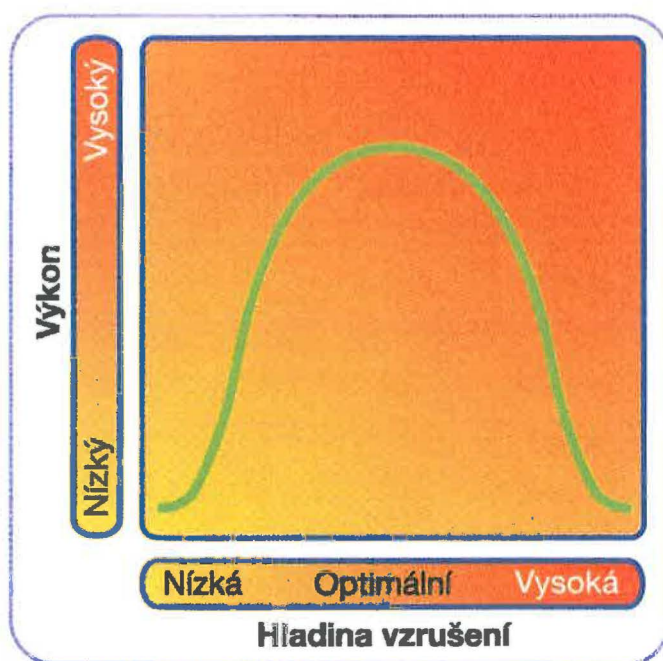
Obavy z neúspěchu také ovlivňuje systém vnějších odměn. Trofeje, medaile, diplomy, ceny a podobně mohou způsobit nežádoucí změnu hodnotového systému sportovce. Začíná sportovat pro vnější odměny, které nejsou udělovány proto, aby sportovec dosáhl svých osobních cílů, ale pro dosažení cílů stanovených jinými osobami. Vlastní potěšení z činnosti jde stranou. Sportovec se upíná na dosažení nereálných cílů a tím se vystavuje riziku neúspěchu (Martens, 2006).

#### 2.4.6 Vztah mezi aktivační úrovní a výkonem

Pokud má sportovec podat nejlepší možný výkon, je zapotřebí tzv. optimálního nabuzení. Když jsou sportovci nabuzeni málo nebo naopak příliš, vlastní výkon není ideální a nesplňuje jejich očekávání (Martens, 2006). Tento vztah mezi hladinou vzrušení a výkonem ukazuje obrázek č. 4.

Dovalil (2002) mluví o aktivační úrovni jako o aktuálním psychickém stavu člověka, především z hlediska intenzity napětí, které člověk prožívá. Je to vlastně úroveň bdělosti organismu, která je podmíněna osobnostně i náročností prováděné činnosti. Nejnížší úrovně dosahuje ve spánku a nejvyšších úrovní v emočním afektu, kdy se člověk neovládá a přitom je maximálně motivován.

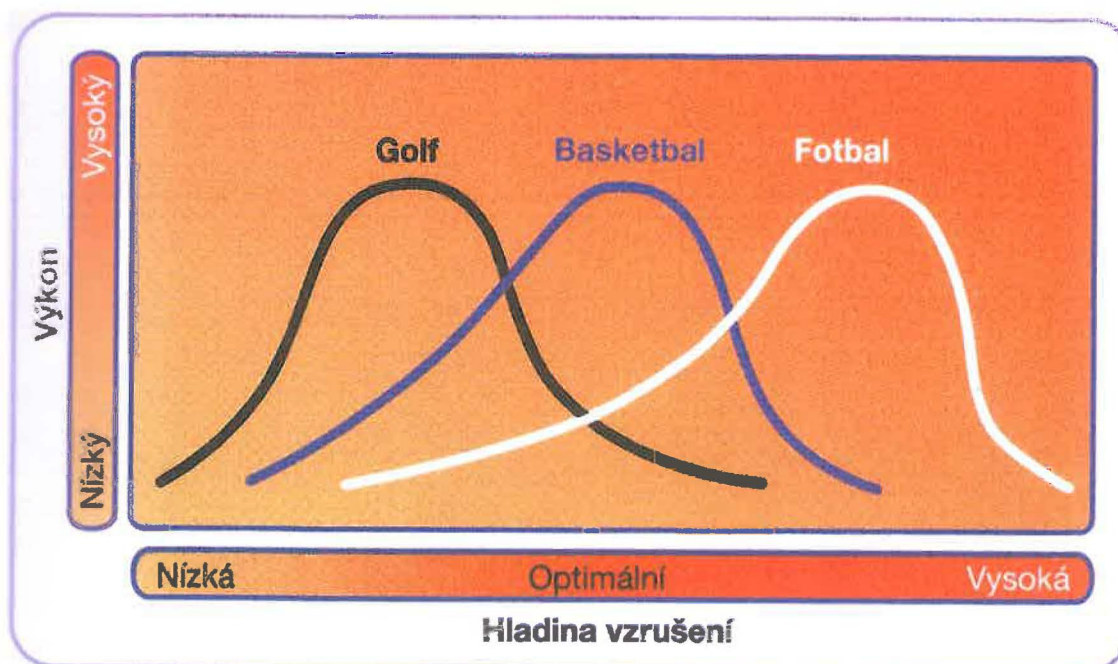




**Obr. 4:** Vztah mezi hladinou vzrušení a výkonem (Martens, 2006).

Stav nadměrné aktivace se v praxi liší o kvalitativní dimenzi. Může mít tedy povahu vzteku, radosti, nebo strachu, např. v „**(před)startovní horečce**“. Vlivem tohoto stavu dělá sportovec nekoordinované pohyby, je nervózní, objevuje se mnoho souhybů, je vynakládáno mnohem více energie, než je zapotřebí, je zapojováno více motorických jednotek, než je nutné. Pohyby se stávají tvrdé, křečovité, toporné, a pohybový výkon klesá. Tento stav je dobře rozpoznatelný díky fyziologickým příznakům jako je červenání, třes, zvýšené pocení, nausea, nucení na toaletu, a bývá popisován jako „paradox vůle“. Naproti tomu stav snížené aktivace, čili „**(před)startovní apatie**“, se projevuje zpomalenými reakcemi, sníženou komunikativností a celkovým útlumem sportovce. Stav optimálně zvýšené aktivace stenického (mobilizačního) emočního zabarvení bývá nazýván „bojová pohotovost“ a je to stav, kdy je závodník optimálně vyladěn k podání svého maximálního výkonu (Dovalil, 2002; Slepíčka 2006).

Optimální úroveň vzrušení je u různých sportů různá. Pro sporty, které vyžadují vysokou úroveň sportovních dovedností, jako je golf, střelba nebo bowling, je optimální hladina nižší, a pro sporty jako je basketbal, baseball a volejbal je vhodná mírně zvýšená hladina nabuzení. Sporty, které vyžadují zapojení velkých svalových skupin, jako je vzpírání, obranné činnosti v americkém fotbale, je nejlépe provádět s vysokou stimulací (Martens, 2006).



**Obr. 5:** Optimální hladina vzrušení u různých sportů (Martens, 2006).

Soutěž v synchronizovaném plavání zahrnuje část, ve které je výhodnější nižší stimulace, nízká hladina vzrušení, aby bylo možné provádět pohyby s maximální plynulostí, koncentrací a v co možná nejnižším tempu. Vedle toho potom takovou část, která vyžaduje hladinu excitace mírně zvýšenou až vysokou. První jmenovanou část závodu představuje soutěž v povinných figurách, druhou potom soutěž volných sestav. Ve volných sestavách děvčata provádějí ostré, rychlé pohyby, ale také pomalejší, ladné pohyby, přičemž dochází k zapojení svalstva celého těla pracujícího vysokou intenzitou, střídá se zátěž v bezdeší se zátěží s přístupem kyslíku do organismu, a zároveň musí být zachována elegance a umělecký dojem výsledného projevu, synchronizace jednotlivých plavkyň a přesnost obrazců. Je známo, že přílišné vzrušení zužuje periferní vidění sportovců (Dovalil, 2002), a proto není vysoká hladina vzrušení zcela vhodná, protože by mohla narušit přesnost obrazců tvořených plavkyněmi.

Optimální hladina je velmi individuální. Každý sportovec může pro svůj výkon potřebovat jinou. Přílišná motivace a stimulace však vede k větší úzkostnosti a obavám z neúspěchu. Úzkostnost zvyšuje svalové napětí, což znamená, že pohyby sportovce nejsou tak uvolněné a přirozené. Sportovci přemýšlejí o tom, jak pohyby provádějí,

jejich pozornost není ideální, je znát, že své pohyby nemají plně pod kontrolou (Slepička, 2006; Dovalil, 2002).

O možnosti a způsobech ovlivňování aktivační úrovně se detailněji zmíním v kapitole 2.6, věnované psychologické přípravě ve sportovním tréninku.

#### 2.4.7 Závodní úzkost

Výkonnostní a vrcholový sport v dnešní době představuje enormní tlak na sportovce v očekávání vysokého výkonu. Základní příčinou úzkosti ve sportu je sportovcova nejistota týkající se toho, zda splní všechny požadavky, které na něho kladou trenéři, rodiče, kamarádi, a také požadavky, které klade sám na sebe. Tento tlak potom vyvolává stres a úzkost, které působí negativně na úroveň výkonu. Proto je velice důležité zjišťovat, jak je jednotlivý sportovec schopen se s tímto tlakem vyrovnat. Čím více nejistoty sportovec cítí a čím důležitější je výsledek, tím větší je jeho úzkost. Pokud trenér drží svěřenkyni v nejistotě, zda ji zapojí do týmu, nebo bude-li vůbec soutěžit, ještě tím hladinu její úzkosti zvýší. Další faktor zvyšující úzkost je připomínání nejistého vítězství a nejistého postavení svěřenkyně v týmu. Někteří trenéři jsou zvláště necitliví k emocionálnímu stavu svých svěřenců a nerozpoznají potřebu snížit hladinu úzkosti, což by mohli udělat třeba tím, že by např. snížili důležitost utkání a tím i obavy o výsledek. Někteří trenéři pravděpodobně burcují své svěřence pro zmírnění své vlastní nejistoty a úzkosti. Trenérova povzbuzující slova jsou pochopitelně vhodná, avšak s přihlédnutím k uvedeným důsledkům-úzkostlivost nebo přílišné vzrušení. Povzbuzení je proto lepší provést individuálně, s ohledem na to, jestli někdo potřebuje vyburcovat nebo naopak nevzrušeně ujistit o svých schopnostech (Martens, 2006).

Slepička (2006) uvádí, že úzkost a strach jsou dva velice příbuzné pojmy. Řada autorů nepovažuje za účelné je odlišovat. Rozdíl mezi těmito pojmy je pouze v tom, že úzkost vzniká při nereálném, neurčitém ohrožení sportovce a strach je zaměřen na určitý konkrétní objekt. Úzkost je větší psychologický problém, protože jde o nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou sportovec není schopen přesně popsat. Prožívá ji však velmi nelibě a je doprovázena řadou somatických a aktivačních doprovodných symptomů. Z časového hlediska se úzkost chápe jako trvalý rys osobnosti nebo akutní stav. Soutěžní úzkost má tři složky: **kognitivní**, což jsou obavy, negativní a rušivé myšlenky, ztráta koncentrace, zúžení vědomí; **somatická**, do níž patří zvýšení TF, TK, bolesti, třas, nucení na toaletu, nausea, celková svalová ochablost a redukce



výkonnosti následkem zvýšení tvorby kyseliny mléčné; **sebedůvěra** a její změny, pocit bezmocnosti.

Obecně lze říci, že stoupající úzkost zvyšuje aktivitu člověka, což je z hlediska výkonnosti pozitivní, ale přesáhne-li vzestup úzkosti určitou individuální hranici, změní se stoupající aktivita v neurotickou reakci, což má negativní dopad na výkonnost jedince. (Slepička, 2006)

Sledování ukázalo, že míra anxiozity sportovce je proměnlivá. Kognitivní úzkost a sebedůvěru ovlivňuje očekávání úspěchu nebo neúspěchu, či vnímání vlastních i soupeřových schopností. Somatická úzkost vzniká na základě podmíněných odpovědí na různé podněty, kterými může být například šatna nebo rozcvičování. Tyto podněty má sportovec spojeny se soutěží, a to u něj vyvolává soutěžní úzkost. Ta je vyšší i při poklesu sportovní formy, po sérii neúspěchů, pod tlakem veřejnosti, pod vlivem náročného trenéra, při nesouladu mezi aspiracemi týmu a jedince, ale také při nedostatečné informovanosti sportovce o okolnostech soutěže. Mezi sportovci existují značné individuální rozdíly, každý prožívá předstartovní stavy jinak, proto je nezbytné studovat tyto stavy u konkrétních jedinců.

Soutěžní úzkost má také různý průběh. Méně zkušený a méně úspěšný hráči pociťují rovnoměrný nárůst úzkosti těsně před a během výkonu. Zkušení hráči mají nárůst úzkosti podobný, ale přímo před a během výkonu dochází k poklesu. Somatická úzkost narůstá zejména těsně před výkonem. Kognitivní intruze (negativní myšlenky) zaznamenávají mírný nárůst během předzávodní epizody, poslední 2 hodiny nárůst prudký cca od 6 do 83 % času. Nejprve dochází k anticipačnímu vzrušení, poté přicházejí představy budoucího selhání a v poslední fázi dochází ke kolísání mezi pozitivními a negativními myšlenkami. Vyšší kognitivní úzkost nemusí nutně zhoršovat výkon. U některých jedinců tomu může být právě naopak. Proto je nutné při regulaci úzkosti přistupovat ke sportovcům individuálně. U některých jedinců může být účinnější technikou kognitivní restrukturalizace, což je práce s tzv. vnitřní řečí sportovce, u jiných relaxační cvičení (viz přílohy).

#### 2.4.8 Kauzální atribuce

Mimořádný motivační význam mají povýkonové analýzy. Trenéři podobně jako sportovci v nich přemýšlejí nad příčinami úspěchů a neúspěchů, nad příčinami, které vedly k právě dosaženému výkonu. Tomuto procesu zpětného příčinného přisuzování se říká **kauzální atribuce** (Nakonečný, 1996; 2004; Weinberg, 2006; Slepíčka, 2006). Co podle sportovce vedlo k úspěchu je motivováno i pro příště a co vedlo k neúspěchu je pro další aktivity nemotivováno. Podobné příčiny můžeme seskupit do skupin dle společných znaků. Nejčastějšími kritérii pro roztrídění příčin do čtyř skupin jsou lokalizace příčiny (vnější a vnitřní) a jejich trvalost (stálé a krátkodobé). Příkladem vnější proměnlivé příčiny může být náhoda, štěstí, počasí, přízeň rozhodčího, vnější stálou příčinou pak obtížnost úlohy, nebo odpudivost prostředí soutěže a vnitřní stálou příčinou mohou být schopnosti. Pro udržení zdravé motivace sportovce k činnosti a nepoškození jeho sebevědomí je nutná zákonitost kauzální atribuce po úspěchu využívat vnitřní stálé příčiny (jsem dobrý) a po neúspěchu vnější, nejlépe proměnlivé (Slepíčka, 2006; Weinberg, 2003).

Tyto atributy pomáhají utvářet představu o schopnostech svěřenců, kterou by trenéři rádi viděli naplněnou. Pokud tato svá očekávání sportovcům správně vysvětlí, mohou tím výrazně ovlivnit jejich motivaci k vysokému výkonu. Pakliže nevěnují svým svěřencům a jejich výkonům dostatek pozornosti, nepovzbuzují je dostatečně často, mohou svěřenci získat dojem, že nemají o jejich schopnostech příliš vysoké mínění. S postupně narůstajícími pochybami se jejich výkony stále zhoršují, úsilí se snižuje, a po určité době už ani občasný dobrý výkon a následná pochvala trenéra sportovce nijak netěší. Když trenéři nevidí žádnou reakci na pochvaly a povzbuzení, rezignují, a nedostatek úsilí svěřence označí za lenost. Aby jej opět vyburcovali z letargie a nadchli pro hru, přeřadí ho z prvního týmu do B týmu. Tím získá stoprocentní jistotu, že je bezcenný a jeho motivace pro setrvání v týmu se vytrácí (Martens, 2006).

Očekávanou výkonnost trenéři vyjadřují mnoha způsoby. Například velmi často odměňují hráče, od kterých hodně očekávají a mnohem méně času tráví s ostatními hráči. Trenéři mívají také bližší vztah s nejlepšími hráči a dovolují jim daleko více ovlivňovat trénink než ostatním, čehož si velice rychle všimnou ostatní sportovci (Martens, 2006; Slepíčka, 2006).

Sportovci by měli jednat způsobem, který naplňuje trenérova očekávání. Ta mohou být buď pozitivní, nebo negativní. Kroky k naplnění očekávání jsou znázorněny na obrázku č. 6.



**Obr. 6:** Kroky vedoucí k naplnění očekávání (Martens, 2006)

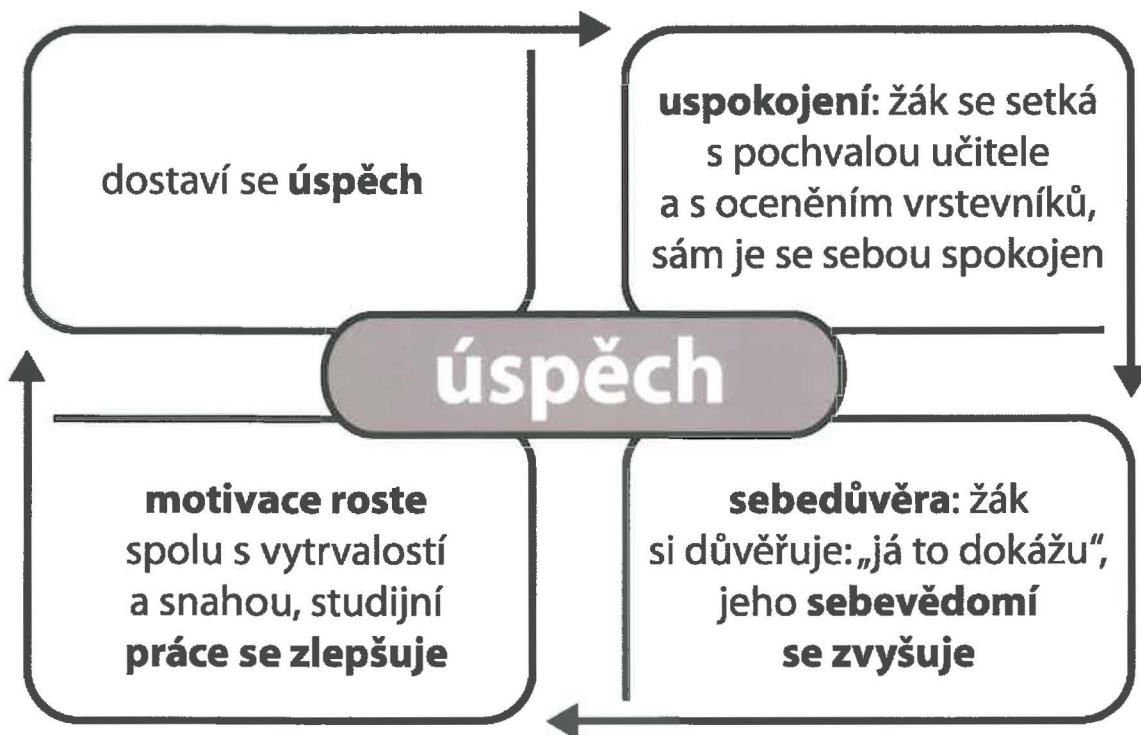
Když sportovec plný pochybností o sobě cítí, že trenér od něho očekává velmi málo, naplňuje se tím jeho očekávání. Myslí si, že není dost dobrý a proto se nemusí ani snažit. Ze stejného důvodu pak odmítají i pozitivní očekávání a občasný úspěch. Na druhé straně, velmi sebevědomí sportovci orientovaní na úspěch většinou odmítají negativní očekávání trenéra či okolí. Na místo toho, aby splnili jen to, co se od nich očekává, trénují často ještě tvrději, aby ukázali, že se ostatní mýlí. Pozitivní očekávání potom upevňuje důvěru sportovce ve vlastní schopnosti (Martens, 2006).

#### 2.4.8.1 Jak přemýšlejí vítězové

„Sportovci orientovaní na úspěch mají značně odlišné uvažování o vítězství a prohře než sportovci orientovaní na neúspěch“ (Martens, 2006). První uvedení považují vítězství za důkaz svých schopností, což jim dodává sebedůvěru a opakovaný úspěch. Neúspěch svádí na nedostatečné úsilí, což nemůže ohrozit jejich sebehodnocení, protože to nebylo závislé na jejich schopnostech. Pro obnovení úspěšnosti stačí tvrdě trénovat. Neúspěch tyto jedince spíše motivuje, než aby je demotivoval. Občasné prohry ve sportu jsou nevyhnutelné. Na úspěch orientovaní jedinci se domnívají, že to není jejich chyba. Jsou ochotni na sebe vzít přiměřené riziko neúspěchu, tedy takové riziko, které je nezbytné k dosažení úspěchu. Tito sportovci zaměřují veškerou svou energii spíše na to, aby se vypořádali s úkoly sportu, než na



to, aby se báli a pochybovali o sobě. Toto je jeden z velmi zdravých postojů, které by měl trenér u svých svěřenců podporovat (Martens, 2006). Stejný princip myšlení sportovců popisuje ve své knize např. Slepíčka (2006). Na obr. 7 je znázorněn princip, na jehož základě roste sebevědomí a motivace sportovce (aplikováno na žáka a školní úspěšnost).



Obr. 7: Bludný kruh úspěchu (Částková, 2006)

#### 2.4.8.2 Jak přemýšlejí poražení

Tento typ sportovce je naplněn pochybami a úzkostí. Své neúspěchy přisuzuje nedostatku schopností a své úspěchy štěstí nebo slabosti protivníka. Obviňuje se z neúspěchu a za úspěch si nepřipisuje žádné zásluhy. Takoví sportovci věří, že jsou příliš slabí na to, aby tento stav změnili. Z dosavadních zkušeností vědí, že ať trénují sebevíc, výsledkem je vždy neúspěch. Protože sport jednoznačně určuje vítěze a poražené, mají na neúspěch orientovaní sportovci málo příležitostí chránit svou sebeúctu, sebedůvěru a sebevědomí. Jediným způsobem, jak se vyhnout neúspěchu, je neúčastnit se soutěže. Důvodem pro takové jednání bývá především skutečnost, že mnoho mladých lidí si sport nevybralo dobrovolně, ale byli okolnostmi přinuceni se mu věnovat (Martens, 2006). Obrázek č. 8 znázorňuje bludný kruh neúspěchu, na jehož principu toto negativní smýšlení vzniká (aplikováno na žáka a školní úspěšnost).



Obr. 8: Bludný kruh neúspěchu (Částková, 2006)

Když už sportovat musí, snaží se chránit své nízké sebevědomí několika způsoby: **předstírané sportovní úsilí, výmluvy, odmítání úspěchu** (Martens, 2006).

#### Předstírané sportovní úsilí

Na neúspěch orientovaní sportovci nevyvíjí plné úsilí, jen ho předstírají, a pokud chybují, je to proto, že se dost nesnažili. Pokud by sportovali naplno a chybovali by, ostatní by mohli poznat, že nemá dostatečné schopnosti. Tento postoj vede ke ztrátě sebevědomí. Při beznadějných pokusech vyhnout se neúspěchu se tak jeho pravděpodobnost naopak zvyšuje.

Další problém spočívá v tom, že trenéři většinou odměňují úsilí sportovců uznáním. Ne každý je šikovný, ale každý o uznání může alespoň usilovat. Na neúspěch orientovaní sportovci se však o pochvalu trenéra ani nesnaží, protože by mohlo vyjít najevo, že nemají potřebné schopnosti. Pokud se nezačnou snažit ani po povzbuzení, trenér nesprávně hodnotí situaci jako nedostatek motivace a ztrácí se svěřencem trpělivost. Ten však má motivaci velkou, ale jen k tomu, aby neohrozil zbytky svého sebevědomí.

## Výmluvy

Dalším obvyklým způsobem ochrany sebevědomí je velmi dobře vybavený rejstřík výmluv.

## Odmítání úspěchu

Trenéři mající v týmu na neúspěch orientovaného sportovce se občas snaží tento problém vyřešit tím, že připravují určité „úspěšné“ situace, ve kterých má možnost uspět. Avšak pokud již jednou sportovec úspěch odmítá, je pravděpodobné, že svůj postoj nezmění. Ačkoliv by tito sportovci potřebovali úspěch pro zvýšení sebevědomí, odmítají ho, protože by byl od nich znovu očekáván (Martens, 2006).

Naděje, že se jim opět vrátí jejich sebedůvěra je tu tehdy, podaří-li se jim naučit se přijímat svůj vlastní úspěch. To se projeví ve zlepšené výkonnosti i v lepším zvládnutí technických a taktických prvků (Martens, 2006).

V každém sportovním týmu se vyskytují oba typy sportovce. Pro řešení případných motivačních problémů je potřeba tyto typy rozpoznat co nejdříve. Ačkoliv se mohou zdát neřešitelné, ve skutečnosti východisko existuje. Spočívá ve změně očekávání vítězství a prohry (Martens, 2006).

### 2.4.9 Zlepšení motivace

Jak se dočítáme v knize R. Martense (2006), na prvním místě je třeba dělat vše pro tělesné a duševní zdraví sportovců. Vítězství je až na druhém místě. Aby se mladí sportovci cítili plnohodnotnými lidmi, je potřeba umožnit jim zažít úspěch v situaci, kde je málo vítězů a mnoho poražených.

Martens (2006) dále píše, že základním problémem oblasti sebehodnocení je, že sportovci vlivem rodičů, trenérů, spoluhráčů (v synchronizovaném plavání kolegyň z týmu) a médií měří svou hodnotu výhrou nebo prohrou v závodě. *Devastujícím výsledkem této demotivační strategie je udržení sportovcova pocitu vlastní ceny jen za předpokladu méněcennosti druhých* (Martens, 2006). Nejdůležitější věcí, kterou pro pozitivní motivaci sportovců může trenér udělat je, že změní toto měřítko úspěchu. Vítězství je sice důležité, ale musí být až na druhém místě za dosahováním osobních cílů sportovců. Položením většího důrazu na tyto cíle získá sportovec kontrolu nad

svým vlastním úspěchem. Hlavním úkolem je stanovení reálných cílů, čímž si sportovec zajistí přiměřený stupeň úspěšnosti a udrží si reálné perspektivy i přes soutěžní tlak a vliv rozhodčí a kolegyň.

Týmové cíle přitom nemusí být v rozporu s cíli osobními. Pokud je jedním z osobních cílů všech členů udělat maximum pro úspěch družstva, jsou zde týmové cíle zbytečné. Týmové cíle, jako např. vyhrát mistrovství republiky, nejsou příliš užitečné a spíše podkopávají pozitivní osobní cíle. Jako mnohem vhodnější cíle pro budoucí vývoj motivace závodnic a celého družstva jsou takové cíle, které jsou zaměřené na **sehranost týmu**, na **respekt** mezi závodnicemi, na to, **aby je sport bavil**, aby dodržovaly **sportovní chování a sportovního ducha**. Dosažení těchto cílů, je důležitější, než vítězství. Nehledě na to, že pokud se daří dosahovat cílů osobních i týmových, vítězství se většinou dostaví samo (Martens, 2006).

Pokud se podaří odsunout vítězství na druhé místo za cíle osobní, sportovci jsou pak daleko více motivováni k tréninku. Ten jim umožňuje pracovat na splnění osobních cílů, v čemž jim dopomáhá i jejich trenér. Soutěže neznamenaají vrchol veškerého snažení, ale jsou považovány pouze za jeden z testů, který směřuje k dosažení cílů. Závodnice se zde neposuzují podle toho, zda vyhrály či prohrály, ale v rámci podmínek vedoucích k dosažení specifické výkonnosti a morálních cílů, které si samy stanovily. Je prokázáno, že nejen vynikající sportovci, ale také ti méně úspěšní, kteří se sportem baví a sport jim přináší i další emocionální prožitky, se zaměřují na osobní cíle a ne na pokoření soupeře, což je velice pozitivní, protože se stávají zodpovědnými za svůj vlastní vývoj a pokrok. Pociťují větší sebedůvěru v případě úspěchu a nesou zodpovědnost i při neúspěchu (Weinberg, 2003).

Důležité ovšem také je rozpoznat limitující faktory výkonnosti sportovců. Ne vždy totiž vykazují malou výkonnost z důvodu nedostatečné motivace. Slabá výkonnost může být signálem, že bylo dosaženo takové výkonnostní úrovně, která odpovídá vrozeným schopnostem daného sportovce. Jedním z obtížných úkolů trenéra je zjistit, zda sportovec již vyčerpal veškerý svůj výkonnostní potenciál a další jeho rozvoj již není možný ani dalším zvyšováním tréninkového úsilí. Také sportovci potřebují poznat své limitní možnosti, ale trenér to musí udělat takovým způsobem, který se nedotkne sebevědomí svěřence. Neměl by používat okřídlená hesla, jako např. že každý se může díky usilovnému trénování stát hvězdou a být nejlepším. Naopak je potřeba svěřence povzbuzovat k tomu, aby si sami určili své možnosti. Tímto způsobem se také mohou naučit stanovovat si reálné cíle. Pokud však trenér svěřenci tvrdí, že pro něj neexistují žádné výkonnostní limity, potom je nasnadě, že si sportovec stanoví

nereálné cíle, které povedou k případnému selhání nebo dokonce ke zranění. (Martens, 2006)

Reálné osobní cíle tedy umožňují zažívat více úspěchů a cítit se schopnějším. Tím samozřejmě roste sebedůvěra a sportovec má možnost učit se dovednostem a návykům přiměřeným jeho schopnostem, aniž by pociťoval strach z případného neúspěchu, což zapříčiňuje výkonnostní růst. Tyto cíle brání tomu, aby neúspěch zraňoval více, než je nutné, ba naopak povzbuzuje k vyššímu úsilí v tréninku (Weinberg, 2003; Eliot in Murphy, 2005; Martens, 2006).

Dlouhodobá motivační strategie (Eliot in Murphy, 2005):

- Bud'te kreativní
- Zakuste úspěch
- Změňte své myšlení
- Začleňte se
- Oceňte ostatní
- Obměňujte trénink
- V první řadě myslte na sebe (uspokojujte své základní potřeby)
- Najděte motivované vrstevníky
- Myslete pozitivně
- Pamatujte na své sny

Kroky ke zlepšení výkonové motivace a soutěživosti podle Weinberga (2006):

- pamatujte na vztah mezi osobními a situačními faktory ovlivňujícími výkonové chování
- zdůrazněte rutinní cíle a zlehčete význam výsledku
- sledujte a upravujte atribuční (příčinné přisuzování) zpětnou vazbu
- vyhodnoťte a opravte nevhodné podílející se atribuce
- pomozte sportovcům určit, kdy mají závodit a kdy se soustředit na individuální zlepšení
- podpořte představy o kompetentnosti a kontrolovatelnosti



## 2.5 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Zejména v dnešních dnech, kdy můžeme sledovat právě probíhající letní olympijské hry v Pekingu poutají pozornost široké veřejnosti i odborníků neočekávané neúspěchy favorizovaných jedinců či družstev. V takových případech bývá často diskutována otázka fyzické, ale i psychické kondice. Mnozí z favoritů, kteří jsou výborně připraveni k nejlepším výkonům po stránce fyzické nezvládnou vysoký tlak na psychiku, který jim role favorita přináší.

Psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti (Dovalil, 2002).

Psychologická příprava v moderním sportu získává mimořádný význam. Jejím předmětem je analýza psychických procesů a stavů, které jsou nedílnou součástí sportovních výkonů. Lze ji chápat jako souhrn pedagogicko-psychologických zásad, úkolů, metod a prostředků, které jsou v systému sportovního tréninku neoddělitelně spojeny se všemi ostatními složkami sportovní přípravy. Cílem psychologické přípravy je urychlovat a zvyšovat celkovou přizpůsobivost sportovce přírodním i společenským podmínkám sportovní činnosti. Tato příprava vytváří dlouhodobé i okamžité předpoklady pro optimální vyladění psychického stavu, na kterém je výkon přímo závislý.

V souhrnu rozhodujících činitelů sportovní výkonnosti zastává psychika regulační a aktivizující funkci, to znamená, že může ovlivňovat skryté pohybové a funkční rezervy. Psychika sportovce ovlivňuje jak průběh sportovní přípravy, tak uplatnění v soutěži prostřednictvím sportovního výkonu, a naopak zase sportovní příprava ovlivňuje psychiku sportovce. I když v této oblasti platí obecné zákonitosti, je velmi mnoho zvláštností, které závisejí na sportovním odvětví, především na osobnosti sportovce vyžadujícího individuální přístup.

Opakovaná zkušenost potvrzuje, že sportovní výkon je limitován jak funkčními možnostmi člověka, tak jeho psychikou. Psychické činitele proto patří neoddělitelně mezi komponenty struktury sportovních výkonů, jejich pozorování a především ovlivňování tvoří v podobě psychologické přípravy přímou součást sportovního tréninku (Martens, 2006).

Ženy jsou daleko více psychicky labilní, proto je třeba na ně působit daleko více psychologicky než na muže. A také je třeba vhodného výběru metody komunikace (závodnice – trenér) (Martens, 2006).

V nejširším smyslu je třeba se snažit paralyzovat na minimum působení negativních vlivů a současně pozitivně ovlivňovat psychiku závodnice k dosažení vysoké sportovní výkonnosti. Zvláště pak za situace často enormních nároků vrcholového tréninku a závodění, kde početně vzrůstá a nabývá intenzita psychické zátěže (Dovalil, 2002).

Hledání odborné pomoci je na místě, ale je třeba si uvědomit, že za psychologickou přípravu nese největší zodpovědnost trenér. Psychologická příprava se ve svých přístupech zabývá především modelovaným tréninkem, regulací aktuálních psychických stavů (APS), regulací motivační struktury, regulací meziosobních vztahů, ovlivňováním osobnosti sportovců v obecnějším i specifickém smyslu (Dovalil, 2002).

#### 2.5.1 Psychologická příprava v synchronizovaném plavání

Psychologická příprava je v synchronizovaném plavání nesmírně důležitá. I když nemůže nějakým způsobem nahradit tréninkovou práci, může vhodnými metodami a volbou prostředků zlepšovat kvalitu tréninku. Prolíná se tedy celým tréninkovým systémem v kvalitě řízení sportovní přípravy, ve stanovení cílů a ve zvolení metodiky nácviku dovedností.

Dlouhodobá psychická příprava by se měla zaměřovat na seznámení s případnými obtížemi, které se při závodech mohou vyskytnout (jiné rozměry bazénu, různé překážky okolo bazénu, teplota vody, složení vody, teplota okolního prostředí, typ okolního prostředí apod.). Probíhá v podstatě nepřetržitě během celého roku od počátku sportovní činnosti. Spočívá v učení se schopnosti psychické vyrovnanosti, dodávání odvahy závodnicím a odměňování formou pochval a povzbuzování. Systematickým přístupem se sportovec stává psychicky vyrovnaným a vnitřně se sebou ztotožněným jedincem (Večerková, 2007).

V krátkodobé přípravě se potom zaměřujeme na před závodní období, závody a období po závodech. Před závody se snažíme posílit motivaci jedinců a zároveň celého družstva, kde významnou úlohu hrají vzájemné vztahy mezi děvčaty. Na jejich kladných rysech můžeme stavět celou motivační přípravu. Při závodech je důležité vyrovnávat se s neustálými tlaky kladenými na sportovce ze stran ostatních cvičenců a celkové atmosféry závodů. Osobnost trenéra zde může být prvkem, který závodnici

podpoří a zklidní. Po závodech trenér společně se závodnicemi zhodnotí účast jednotlivců i družstva v soutěži, snaží se najít kladné aspekty celého působení svěřenkyň – co se povedlo, kdo překvapil, kdo se snažil, kdo zvítězil, kdo se zlepšil atd. Posílí tím motivaci pro další sportovní činnost do následujícího závodního období (Večerková, 2007).

#### 2.5.1.1 Předzávodní psychologická příprava

Tato příprava se dá uplatnit v mnoha sportech např. vodním pólu, plavání, synchronizovaném plavání atd. Užití metod, které popisují je velmi závislé na vztahu hráčů (závodníků) a trenéra (kouče). Metody lze užít již od raného věku, avšak sám trenér (kouč) musí uznat zda je jejich aplikace vhodná v daném období a psychickém rozpoložení hráčů.

##### **A) Týdenní před závodní psychická příprava**

Aktuální psychické stavy (APS) ve sportu jsou předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Některé tyto stavy jsou subjektivně velice nepříjemné a mají negativní vliv na průběh sportovní činnosti a sportovní výkon, proto je důležité vědět, jak je možné tyto stavy regulovat. Předstartovní stavy se dostavují, když si sportovec uvědomí, že ho čeká účast na významné soutěži a v době bezprostředního odjezdu na závodistiště se mění ve stavy soutěžní, které trvají do zahájení soutěže, ale mohou přetrvávat i v celém jejím průběhu. Děje se tak většinou u sportovců labilních, nováčků a u sportů skládajících se z řady pokusů. V týdnu před konáním závodu je hlavní úkol optimalizovat psychický stav sportovců tak, aby byli schopni v závodě podat maximální možný výkon. Úroveň maximálního výkonu v závodě je dána stavem trénovanosti a ovlivněna bezprostředním psychickým rozpoložením sportovců. Trénovanost je v podstatě stabilizovaná a nedá se v tomto období výrazně zvýšit, ale psychický stav sportovců může soutěžní výkon hodně ovlivnit.

V prvních dnech je potřeba aktualizovat motivaci sportovců na vrcholný závod. To spočívá v analýze a rozboru významu závodů a dosaženého výsledku z hlediska kolektivního, osobního i celkového. Je potřeba konkretizovat reálný cíl, očekávanou úroveň výkonu a umístění v soutěži. Trenér vede sportovce k tomu, že se aktivizují vytvořením si vlastních představ o způsobu a průběhu závodů a zhodnotí si vlastní

možnosti i možnosti soupeře. V tomto období těžíme především z předem nacvičených metod sugesce a autosugesce a dále klademe velký důraz na dechová cvičení.

Poslední den před závody je nejvhodnější individuální psychická příprava sportovců. Často je nejlepší provozovat činnost nesouvisející se sportem a blížícím se utkáním (Hátlová in Slepíčka, 2006).

### **B) Bezprostřední před závodní psychická příprava**

V posledních minutách před začátkem závodu je nutné správné zvládnutí aktuálních psychických stavů sportovců, což je velmi důležitou součástí psychologie výkonnosti. Předstartovní stav se dostavuje před závodem a je určitým aktuálním psychickým stavem. Představuje pohotovostní mobilizaci organismu, která je potřebná pro překonání nastávající zátěže. Jsou ovlivňované především emocemi, ale velkou roli zde hraje také motivace.

Vaněk (1984) píše: *"Daný předstartovní stav je tedy složitou aktivačně motivační strukturou vrozených i získaných dispozic určitého sportovce, vzniklou v procesu adaptace i učení a aktualizovanou časovými i prostorovými signály blížícího se startu a zejména společenskou atmosférou nastávajícího utkání"*.

#### **Hlavní typy předstartovních stavů** (Machač in Smékal, 2002):

❖ **Stav nadměrné aktivace** (startovní horečka) - stav emočně negativní, projevující se hlavně zažívacími potížemi, urputnými bolestmi hlavy, zvýšenou potivostí, překoťnou mluvou a pohyby nebo ztrátou sebedůvěry, strachem, zvýšenou dráždivostí a oslabením útlumových procesů, vysokou úrovní aspirace. Dále se projevuje diskoordinací funkcí, jako jsou svalový třes, křečovitě pohyby a celkově špatná koordinace jemných pohybů. Může se vyskytovat i zvýšená agresivita. Tento stav je typický pro sprintery. Zde hrozí především nebezpečí předčasněho startu. Tyto stavy nejlépe zvládneme pomocí uklidňujících cvičení, která mají za cíl snížení aktivační úrovně sportovce. Patří sem různá cvičení dechová, poslech uklidňující hudby či vizuální relaxace, což je metoda, při které se závodnice přenesou v myšlenkách na místo které je jí příjemné, které ji uklidňuje. Nadměrná aktivační úroveň je redukována především všemi způsoby odvedení pozornosti od podnětů, které strach a očekávání navozují. Fyziologickou cestou snižuje nadměrné napětí rozcvičení, teplá sprcha či vlažná koupel, z biologických prostředků navozují snížení aktivace některá psychofarmaka. Ventilační účinky má také humor.

❖ **Nepřiměřeně nízká aktivace** (apatie) - snížená aspirace, útlum v mozkové kůře. Projevuje se celkovou ochablostí, malátností, diskordinací, poruchami zažívání, pasivitou, podrážděností atd. Snižuje se agresivita, která přechází až do pasivity. Může dojít i k ochabnutí svalového tonu. Opět vede k nadměrně nízké úrovni sportovního výkonu závodnice, tentokrát zapříčiněného vlivem apatie. Tento stav nejlépe zvládneme pomocí cvičení motivujících. Takovým cvičením jsou aktivační dechová cvičení, motivujícího efektu docílíme také zvýšenou fyzickou aktivitou (rozcvičkou). Obecně dobře působí cvičení koncentrace, přiměřené zvyšování odpovědnosti za výkon, zvyšování aspirací cestou přesvědčování a rozumové argumentace. Dobré účinky má ideomotorický trénink, což je vlastně sportovní činnost v představě sportovce, který je však nutné předem nacvičovat ve spolupráci s trenérem a psychologem. Mobilizační účinky má hromadný zpěv, různé rituály a pokřiky. Bezprostředně před výkonem a mezi výkony je též velmi účinná přípravná masáž.

❖ **Stav optimálně zvýšené aktivace** (bojová pohotovost) - optimální stav, vyznačující se vysokou pohotovostí k reakci, reálnou aspirací, pozitivním vnitřním napětím a ovládanou zvýšenou agresivitou.

U jednoho závodníka se mohou vystřídat jednotlivé typy předstartovních a startovních stavů během několika hodin. Tyto stavy mají pozitivní či negativní vliv na výkonnost v prvních fázích sportovního výkonu. Předstartovní stav má však velký vliv i na konečný výsledek, jelikož nepříznivý průběh začátku pohybové činnosti ovlivňuje výkonnost v následujících fázích.

### **Regulační prostředky**

Všechny uvedené stavy mají velký vliv na výkonnost i vývoj sportovce. Proto by měla být věnována zvýšená pozornost regulaci. Regulační techniky a jejich znalost pomáhají trenérovi podpořit svěřence (nejen) před výkonem směrem k „dobrým“ výsledkům a napomáhají předejít nebo utlumit např. předstartovní a poststartovní stavy, přílišnou aktivaci, nebo naopak nedostatečnou aktivaci na utkání atd.

Vaněk (1984) uvádí: *"Regulační prostředky představují různé záměrné a pozitivní zásahy do dynamiky psychofyziologického dění. Jejich smyslem je příznivé ovlivňování aktuálního psychického stavu, obzvláště v situacích duševního stresu. Jde tedy v podstatě o preventivní vyladění psychického stavu stresovaného jedince ještě před výkonem, jehož výsledek je osobně i společensky významný, avšak z hlediska*

*konečného stavu nejistý. Dále jde i o uvolnění emočního rezidua stresu po frustraci, nervovém přepětí apod."*

**Regulační prostředky ovlivňující aktivační úroveň lze rozlišit do tří skupin (např. Dovalil, 2002; Hátlová in Slepíčka, 2006):**

- **Biologické** - ovlivňující aktuální psychický stav cestou vegetativní oblasti. Zde patří především psychofarmaka, výživa a uměle navozený spánek.
- **Fyziologické** - upravující centrální aktivaci prostřednictvím kožních, propriocepčních a intercepčních vjemů. Zahrnují rozcvičení, masáže, sprchy a dechovou gymnastiku.
- **Psychologické** - regulující aktivační úroveň psychicky. Empatie, nápodoba, identifikace a sugesce.

Psychologické regulační prostředky podle Vaňka (1984) zahrnují:

- **slovní působení** - využívající regulačních účinků slova: přátelský pohovor, pokřik, hesla, zpěv, humor, kletba, atd. Slovní působení je využíváno díky regulačním účinkům slova (pohovor mezi trenérem a sportovcem). Problematika je objasňována rozumovou argumentací, rozhovorem, přesvědčováním, radou. Mobilizační funkce slova se uplatňuje v různých druzích pokřiků, hesel. Pomocí těchto způsobů lze slovně uvolnit, ventilovat nahromaděnou energii;

- **magické prostředky** - fetiš, maskot, bůh, atd., na které se přenáší zodpovědnost, čímž se částečně uvolní vnitřní napětí. Nepřítomnost těchto prostředků se odráží v podobě neklidu, dráždivosti či nepokoje. (V tomto případě se jedná o určitý druh sugesce);

- **náhradní činnosti** - odpoutávající pozornost od soutěže. Tlumí myšlenky, představy i vzpomínky, které mohou mít nepříznivý vliv. Zahrnují četbu, film, rozhlas, televizi, společenské hry, ale i sexuální podněty;

- **regulace snížením požadavků** - pomocí které se snižuje aspirační úroveň, čímž reguluje aktivační úroveň. Docílí se upravení psychické rovnováhy pocitem snížené odpovědnosti. Tato metoda by se však neměla používat příliš často;

- **autoregulační prostředky** - kdy sportovec vnitřními podněty ovlivňuje sám sebe (sebepřesvědčování, sebeuklidňování, sebezobuzování, atd.). Působí zde také duševní a svalová relaxace. K vyladění aktivační úrovně slouží různé autoregulační

systémy. Ve sportu je nejčastěji využívána Macháčova relaxačně aktivační autoregulační metoda;

- **hypnóza** - snižuje svalovou i emoční tenzi, příznivě působí při motorickém učení, snižuje nadměrnou agresivitu a koriguje přehnaný individualismus.

Hypnóza, psychofarmaka a autoregulační systémy patří do skupiny speciálních prostředků, při jejichž využívání je potřeba odborné kvalifikace.

#### 2.5.1.2 Pozávodní příprava

Péče o sportovce po stránce psychické by neměla končit samotným výkonem. Zvláště u citlivějších sportovců je po výkonu nutné reálné zhodnocení dosažených výsledků a odstranění případných důsledků při neočekávaném neúspěchu. Tím předcházíme vzniku depresivního syndromu (Slepička, 2006).

Změna emočních stavů následuje i po konečném výsledku. Jedná se o stavy postartovní či posoutěžní. Jsou závislé na průběhu, ale především na výsledku utkání či sportovního výkonu. Jedná se nejen o subjektivní hodnocení, ale i hodnocení druhými osobami, jako je tým či trenér (Martens, 2006). V těchto případech se jedná především o nálady. Lze zde zaznamenat několik druhů nálad. Euforickou - pramenící z nadšení a depresivní, zlobnou či mrzutou - projevující se zejména po neúspěchu (Vaněk, 1984).

**Tyto nálady můžeme rozdělit do tří skupin (Slepička, 2006)**

- a) pozitivně zvýšená - úspěch,
- b) negativně zvýšená - neúspěch,
- c) snižená - fyzické a nervové přetížení z boje.

Snížení negativních důsledků neúspěchu je poměrně složitý psychologický problém. Jde vlastně o prevenci negativních důsledků frustrace, ve kterém může být hlavním prostředkem odvedení pozornosti nějakou atraktivní a emocionálně podbarvenou činností. Jiným prostředkem může být kompenzace neúspěchu úspěchem. Pro snížení nadměrné podrážděnosti, vznětlivosti, přetrvávajícího napětí můžeme použít výše uvedené regulační prostředky pro snížení nadměrné aktivace. Dobře působí relaxace a spánek. Často mají svěřenci potřebu sdělit svoje dojmy a vysvětlovat okolnosti své porážky. Trenér by si měl své svěřence zúčastněně

vyslechnout a neoponovat, i kdyby s něčím nesouhlasil. Také lze někdy převést napětí do oblasti zvýšené motivace k dalšímu tréninku. Značné možnosti má odborné použití hypnózy a sugesce (Slepička, 2006; Dovalil, 2002).



### 3 SPECIÁLNÍ ČÁST

#### 3.1 Cíle a úkoly práce

Cílem diplomové práce je pomocí dotazníkové metody zjistit jakým způsobem trenéři synchronizovaného plavání motivují své svěřence v tréninku a v průběhu soutěží. Na základě získaných informací vytvoříme doporučení, které bude trenérům v praxi nápomocno v řešení problematiky motivace v tréninkovém procesu.

Úkoly práce:

- 1) Prostudovat literaturu vztahující se k tématu motivace.
- 2) Na základě poznatků získaných z literatury sestavit nestandardizovaný dotazník určený pro trenéry synchronizovaného plavání na území ČR.
- 3) Kontaktovat co nejširší skupinu respondentů, tedy trenérů všech oddílů v ČR.
- 4) Distribuce dotazníku elektronickou formou
- 5) Vyhodnocení získaných dat, presentace výsledků v grafické podobě.
- 6) Tvorba doporučení pro trenéry ohledně využití motivace v tréninkovém procesu se zaměřením na psychickou přípravu a regulační prostředky předzávodních a závodních stavů.

#### 3.2 Výzkumné otázky

- 1) Považují trenéři otázku motivace za podstatnou pro kvalitní sportovní výkon svěřenkyň?
- 2) Čerpají trenéři poznatky ohledně motivace pro svou praxi z odborných pramenů?
- 3) Snaží se trenéři zaměřovat pozornost svěřenkyň na vítězství nebo plnění osobních cílů?
- 4) Upřednostňují trenéři ve své praxi vnitřní či vnější odměny?
- 5) Považují trenéři vliv rodičů na jejich svěřence za významný? Využívají jej ve své práci s nimi?
- 6) Uvědomují si trenéři zásadní vliv interpersonálních vztahů ve skupině a dokáží jej účelně ovlivňovat a přetvářet?

### 3.3 Popis výzkumné metody

Pro svou práci jsem vytvořila nestandardizovaný kvalitativní dotazník, který jsem šířila mezi respondenty elektronickou formou. Cílovou skupinou jsou trenéři synchronizovaného plavání z celé ČR, proto by byl osobní kontakt příliš problematický.

Jde o marketingový typ výzkumu, v němž se klade důraz na podrobné prozkoumání názorů vybraných představitelů cílové skupiny na zkoumaný problém. Při kvalitativních metodách není kladen důraz na velikost vzorku, ale na hloubku a strukturu dotazování. Typickou metodou jsou individuální rozhovory či skupinové rozhovory (focus groups). Kvalitativní výzkum je vhodný pro zjišťování názorů a postojů např. vůči tréninkové metodě, které lze obtížně vyjádřit agregovanými daty; dotazník pro kvalitativní výzkum je obsáhlejší, dotazování náročnější, vyhodnocení využívá převážně analytické metody. Rozsáhlejší výzkumné projekty potom zahrnují využití kvalitativních metod společně s metodami výzkumu kvantitativního.

Dotazníková metoda se řadí mezi základní metody sběru dat a napomáhá tak k získání určitých informací o zkoumaných osobách. Jedná se vlastně o standardizované interview předložené v písemné podobě. **Výhodou dotazníku je:** úspora času a finančních prostředků, eliminace osobního vlivu osob organizujících výzkum na probandy a získaná data se dají dobře kvantifikovat. **Nevýhodou dotazníku je:** menší pružnost (nelze klást doplňující otázky), formulace otázky nemusí být srozumitelná všem respondentům, nižší věrohodnost dat, příprava a sestrojení dotazníku vyžaduje větší pečlivost než příprava interview (Ferjenčík, 2000, s. 183).

Dotazníkovou metodou zkoumáme především měřitelné a zjevné hodnoty. U metody osobních pohovorů lze lépe zkoumat emocionální náboj a duchovní (neměřitelné) hodnoty. Metoda osobních pohovorů předpokládá fundovaný přístup osob vedoucích průzkum. Zkušenosti a schopnosti osob vedoucích osobní pohovor výrazně ovlivňují kvalitu výzkumu jak v oblasti validity, tak reliability průzkumu.

Vzhledem k tomu, že cílem mojí práce bylo zmapovat situaci na poli výkonové motivace ze strany trenérů synchronizovaného plavání na území celé ČR, zvolila jsem dotazníkovou výzkumnou metodu.

### 3.4 Struktura a zaměření dotazníku

Pro svoji diplomovou práci jsem vytvořila dotazník určený trenérům synchronizovaného plavání z různých sportovních oddílů na území České Republiky. Dotazník byl zaměřen na problematiku výkonové motivace a využití jejich prostředků trenéry akvabel. Skládá se ze 30 otázek, z toho 7 otázek otevřených 13 uzavřených a 10 polootevřených otázek.

### 3.5 Charakteristika vybraného vzorku

Tato kvalitativní studie je určena trenérům a trenérkám synchronizovaného plavání na území ČR. Dotazník jsem rozeslala do osmi různých oddílů v Brně, Karlových Varech, Kladně, Olomouci, Pardubicích, Písku, Praze a Táboře. Protože nemám kontakty na všechny trenéry v republice, rozeslala jsem dotazník elektronickou poštou s prosbou o jeho rozšíření v rámci jednotlivých oddílů. Nemohu tedy s jistotou určit jeho návratnost. Obdržela jsem 19 odpovědí, z toho 18 formou elektronickou a 1 vyplněný dotazník jako listovní zásilku. Zastoupení odpovědí z jednotlivých oddílů znázorňuje tab. 1.

Oddíl	Brno	Karl. Vary	Kladno	Olomouc	Pardubice	Písek	Praha	Tábor
Počet odpovědí	4	0	1	3	1	0	8	1

**Tabulka 1:** Počty odpovědí z oddílů v ČR

### 3.6 Zpracování diplomové práce

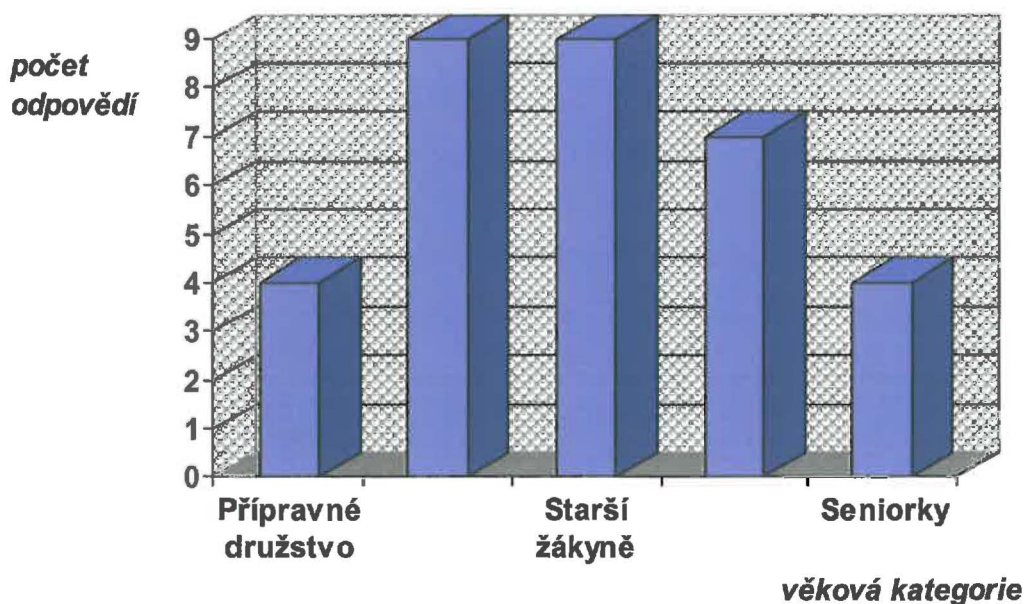
Pro textovou a grafickou část zpracování této práce jsem použila program Microsoft Word 2003.

### 3.7 Výsledková část

#### Otázka č. 1:

Předpokládali jsme, že motivační přístup trenérů ke svěřenkyním se bude lišit v závislosti na jejich věku. První položka dotazníku se týkala právě věkové kategorie závodnic. Děvčata přípravného družstva jsou ve věku 7-8 let, v kategorii mladších žákyň 9-12 let, starších žákyň 13-15, juniorek 16-18 a seniorek 19 let a starší. Jak se ukázalo, některé trenérky působí u více věkových kategorií současně, anebo si různými kategoriemi v průběhu své trenérské kariéry prošly. Proto rozložení trenérů v rámci věkových kategorií vypadá následovně: Přípravné družstvo trénují 4 trenéři, mladší žákyně 9 trenérů, stejně jako družstvo starších žákyň, juniorky podle odpovědí trénuje 7 trenérů a kategorii seniorek zvolili čtyři z dotazovaných.

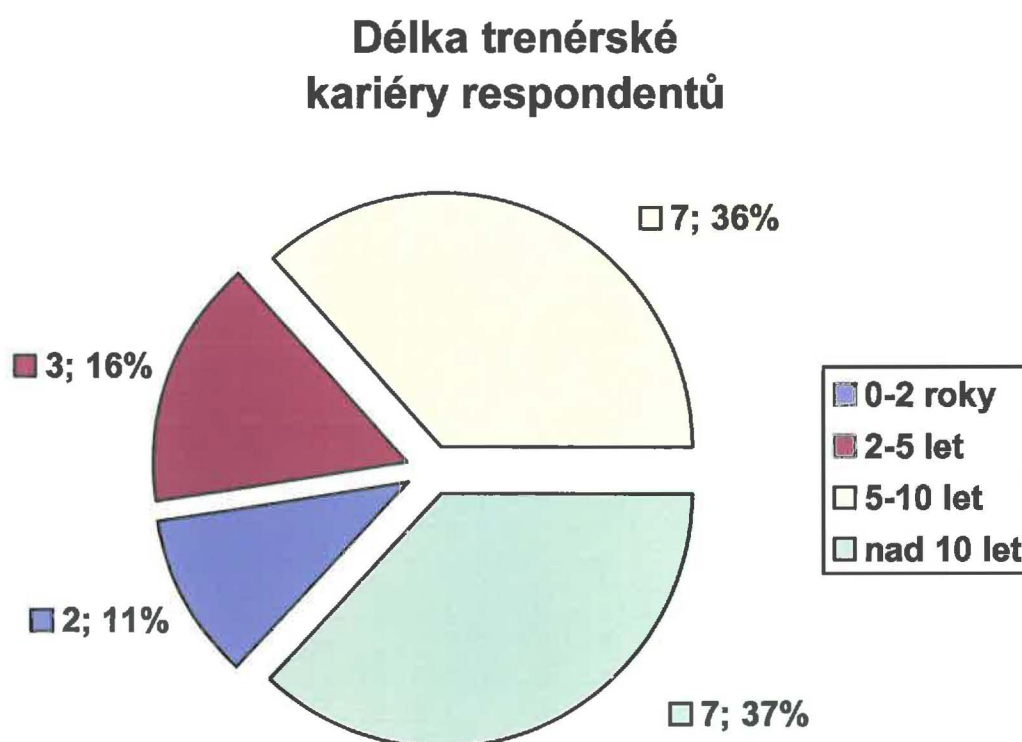
Nízký počet trenérů trénujících kategorii seniorek si vysvětlují tím, že v republice je těchto závodnic nejméně. Naopak základna začínajících děvčat by měla být nejširší, ale jejich sportovní příprava nezaměstná tolik trenérů vzhledem k charakteru prováděných činností. Tyto činnosti probíhají většinou hromadnou formou. Zároveň mají nejmladší děvčata nejnižší počet tréninkových hodin týdně a jejich trenéři se mohou věnovat i dalším věkovým kategoriím.



**Graf 1:** Zastoupení trenérů u jednotlivých věkových kategorií závodnic synchronizovaného plavání

### Otázka č. 2:

Otázka č.2 se týkala délky trenérské kariéry. Mezi dotazovanými bylo 7 trenérů, jejichž trenérské působení u družstva synchronizovaného plavání přesáhlo délku 10ti let, 7 trenérů trénuje po dobu 5-10 let, tři trenéři v rozmezí 2-5 let a dva trenéři zvolili možnost 0-2 roky. Tento výsledek mne překvapil. V pražském oddíle pozoruji spíše trend nástupu nové generace trenérů. Proto mne zaujalo, že ve vybraném vzorku převládlo zastoupení zkušených trenérů, přičemž za zkušeného považuji trenéra praktikujícího svou činnost déle než pět let.



**Graf 2:** Rozložení délky kariéry dotazovaných

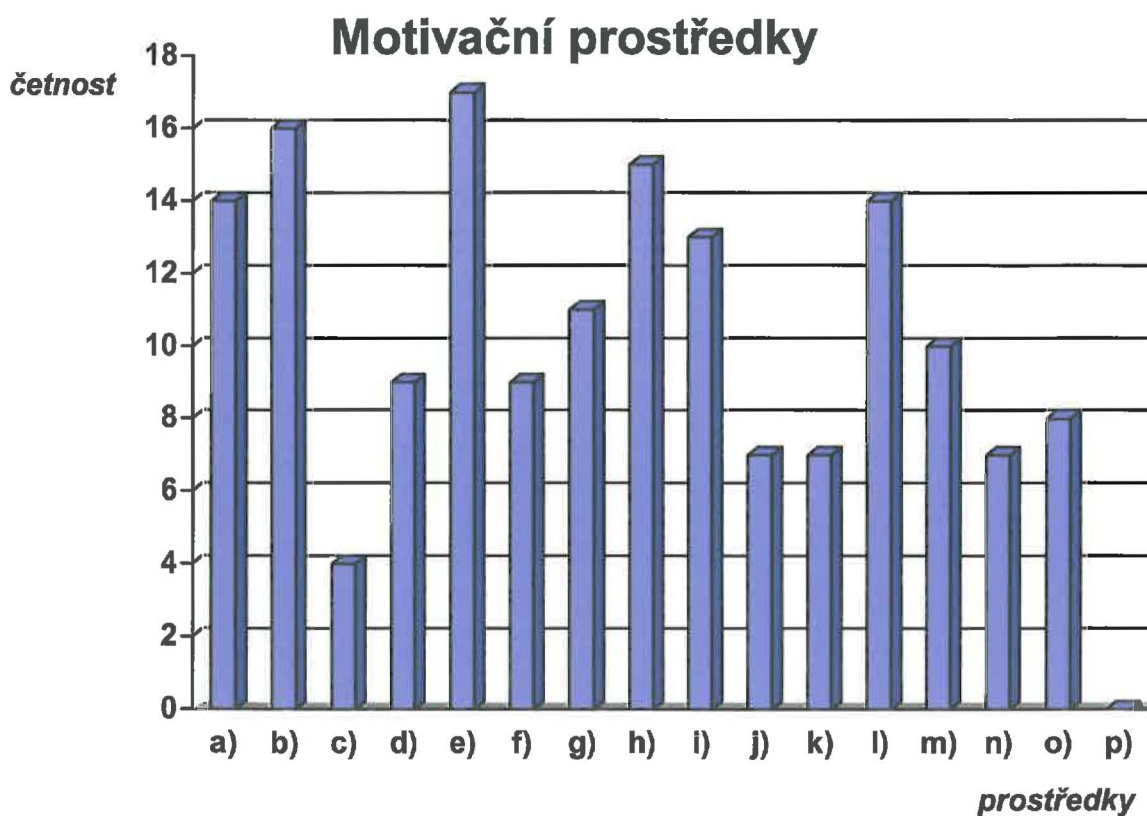
### Otázka č. 3

V této otázce šlo o volbu prostředků motivace. Snažila jsem se studiem literatury nabídnout k výběru co možná nejvíce motivačních prostředků, abych tak dotazovaným poskytla co nejkonkrétnější představu o tomto pojmu, protože jsem předpokládala, že zdaleka ne všichni se s ním v minulosti již setkali. Nechala jsem také respondentům prostor pro jiné možnosti, které mohli volně doplnit, ale této možnosti nevyužil žádný dotazovaný. Pro grafické znázornění jsem nabízené možnosti označila písmeny od **a)** až po **p)** viz. níže. Trenérům také byla ponechána volnost v množství prostředků, které mohli volit. Teoreticky tedy každý mohl označit všechny z nabízených.

Z grafu je patrné, že nejčastěji si dotazovaní trenéři synchronizovaného plavání ve své praxi vybírají prostředek motivace označený písmenem **e)**, a to v 17ti případech, dále prostředky **b)** v 16ti případech, **h)** v 15ti případech a prostředek označený písmenem **a)** a **l)**, a to shodně ve 14ti případech. Nejméně trenérů zvolilo možnost **c)**, tedy delegování, což je možná škoda, protože právě pocit zodpovědnosti a významnosti je hodnotným motivačním faktorem sportovců. Stejně tak jsou poněkud opomíjeny prostředky **j)**, **k)** a **n)**, které byly shodně vybrány pouze v 7i případech, přičemž motivace příkladem mívá na svěřence také silný vliv. Další možnosti byly zastoupeny takto: **i)** 13x, **g)** 11x, **m)** 10x, **d)** a **f)** 9x, a **o)** 8x.

Z teoretické části práce vyplývá, že významnější a trvalejší vliv na motivaci sportovce mají především motivy vnitřní. Proto by měly být mezi prostředky hojně užívány především ty, které se podílejí právě na jejich rozvoji. Z uvedených nabídek jsou to například možnosti **e)**, **f)**, **h)**, **i)** a **l)**.





**Graf 3:** Motivační prostředky používané trenéry synchronizovaného plavání

**Legenda grafu č. 3:**

- a) informujete svěřenkyně o všech změnách, které je mohou ovlivnit
- b) podporujete je, povzbuzujete
- c) delegujete – přidělujete závodnicím různé funkce, svěřujete jim určitou zodpovědnost
- d) umožňujete děvčatům podílet se na výběru tréninkových činností, barvě závodních plavek, hudby na novou sestavu, prvků do sestavy...
- e) oceňujete nejen výsledky, ale i pokroky v získávání nových dovedností nebo v rozvoji schopností
- f) dopřáváte všem závodnicím (i těm méně nadaným) možnost zažít úspěch – chystáte různé soutěže a úkoly tak, aby měly možnost vyniknout i méně úspěšné závodnice
- g) říkáte často a upřímně: „Prosím“ a „Děkuji“

- h) podporujete sebedůvěru a sebeúctu svěřenkyň
- i) podporujete vnitřní odměny – to, co sportovce vnitřně uspokojuje (zábava, pocit užitečnosti, úspěšnosti)
- j) snažíte se vytvářet podnětné prostředí – nástěnky s různými výsledky závodnic (testování v tréninku, výsledky ze závodů), fotky či plakáty úspěšných závodnic (vzory)
- k) motivujete příkladem (videozáznam z vyšších soutěží, starší závodnice)
- l) budujete záměrně dobré sociální klima-dobry kolektiv s kladnými vztahy mezi závodnicemi
- m) pracujete na své vlastní osobnosti - snažíte se být vzorem, být podnětným trenérem
- n) ovlivňujete přístup závodnic k tréninku skrze jejich rodiče (rodiče doma dětem vysvětlí, pohrozí, domluví, povzbudí...)
- o) používáte hmotné odměny (medaile, trofeje, bonbóny, peníze)
- p) jiné: (doplňte).....

#### Otázka č. 4

Otázkou č. 4 jsem se chtěl dovědět zdali trenéři znají potřeby svých svěřenců.

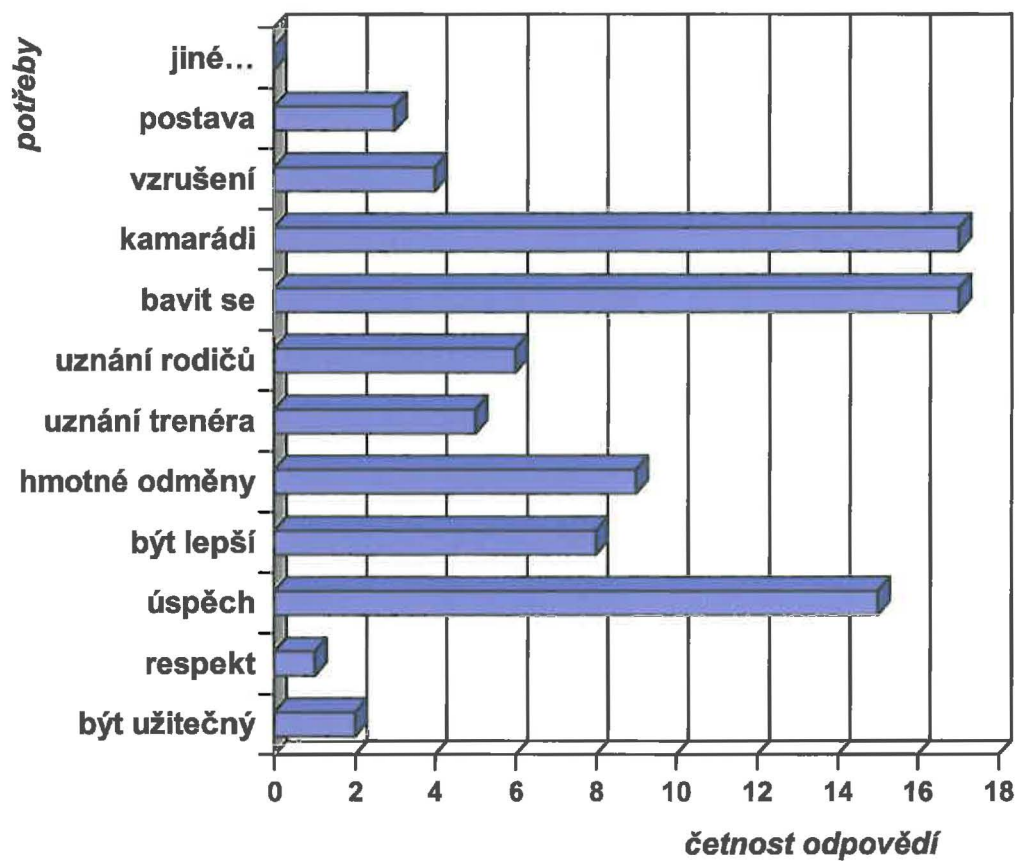
Opět byla nabídnuta řada možností a počet odpovědí nebyl omezen. Prostor pro volnou odpověď nevyužil žádný respondent. Respondenti se nejčastěji domnívali, že jejich svěřenkyň se věnují synchronizovanému plavání kvůli zábavě a kamarádům (v 17ti případech), a také proto, že touží po úspěchu (15 případů).

Tyto tři potřeby jsou označovány za významné i v mnou prostudované literatuře (Martens, 2006; Slepíčka, 2006; Weinberg, 2003 ), a proto je záhodno záměrně ovlivňovat možnost jejich naplnění.

Devět trenérů vybralo hmotné odměny. Osm trenérů zvolilo potřebu „být lepší než ostatní, šest trenérů „uznání rodičů“, což je potřeba, která nemusí být na první pohled zjevná, ale neměla by být podceňována. Pět trenérů si myslí, že svěřenkyň sportují pro uznání trenéra, přičemž závodnice by si měly plnit především své vlastní cíle než naplňovat představy druhých. Pouze čtyři trenéři zvolili potřebu zažívat vzrušení a napjatou atmosféru soutěže, tři trenéři potřebu „mít hezkou postavu“, dva zvolili potřebu být užitečný a jeden trenér potřebu „být respektován“.



## Potřeby závodnic

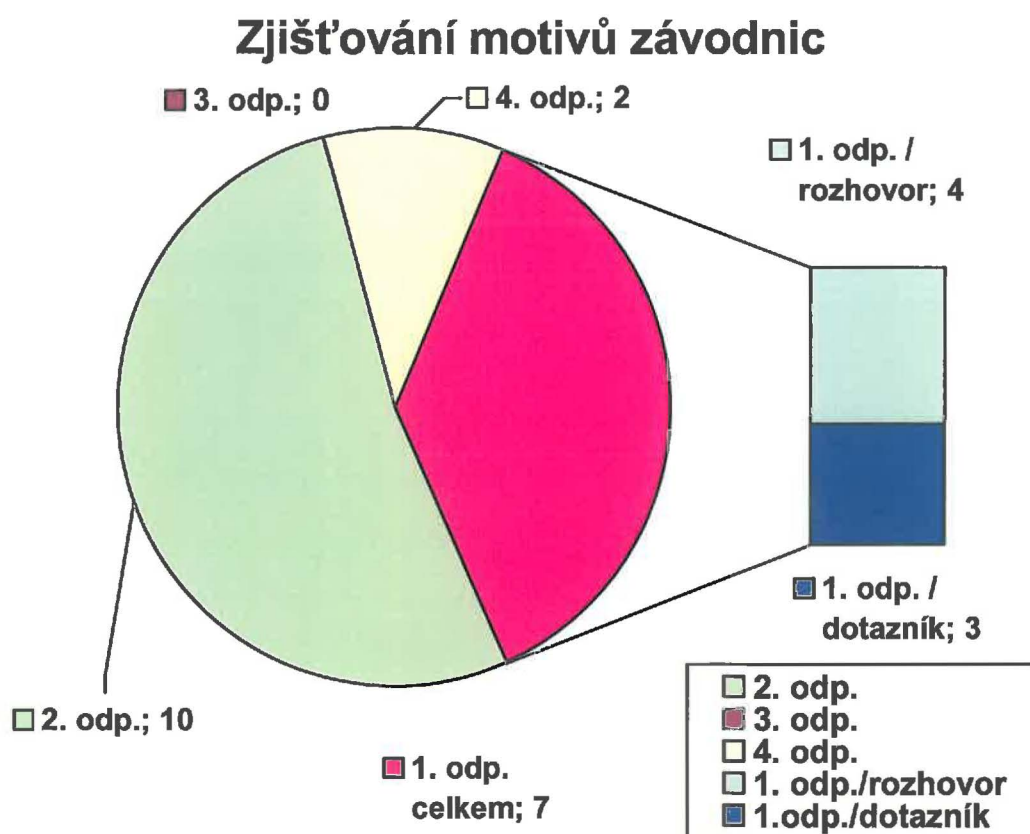


**Graf 4:** Potřeby závodnic synchronizovaného plavání

### Otázka č. 5

Povědomí o potřebách trénovaných svěřenců je v oblasti motivace k tréninku a sportovnímu výkonu podstatné. Zajímalo mne tedy, jestli vůbec, popřípadě jakým způsobem, trenéři tuto problematiku zjišťují. Žádný z respondentů neoznačil odpověď: „Ne, nepřipadá mi to důležité, není na to čas“, což považuji za velice pozitivní zjištění. Nejčtenější odpovědí byla druhá ze čtyř nabízených, tedy: „Zajímá mne to, ale zatím jsem nic takového nezjišťovala“, což sice značí zájem trenérů o tuto problematiku, nicméně pouze pasivní. Dva z dotazovaných odpověděli, že potřeby svých svěřenkyň znají, zjišťovat je tedy nepotřebují, a sedm trenérů označilo, že motivy jejich svěřenkyň je velice zajímaví a již je někdy zjišťovali.

Jedna trenérka odpověděla takto: „1x formou dotazníku, ale to byly ještě mladší žákyně. Jinak si myslím, že ledasco vyplyne z běžných hovorů, třeba cestou na závody či soustředění (nebo v jejich průběhu), určité motivy jsou postřehnutelné i během tréninku.“

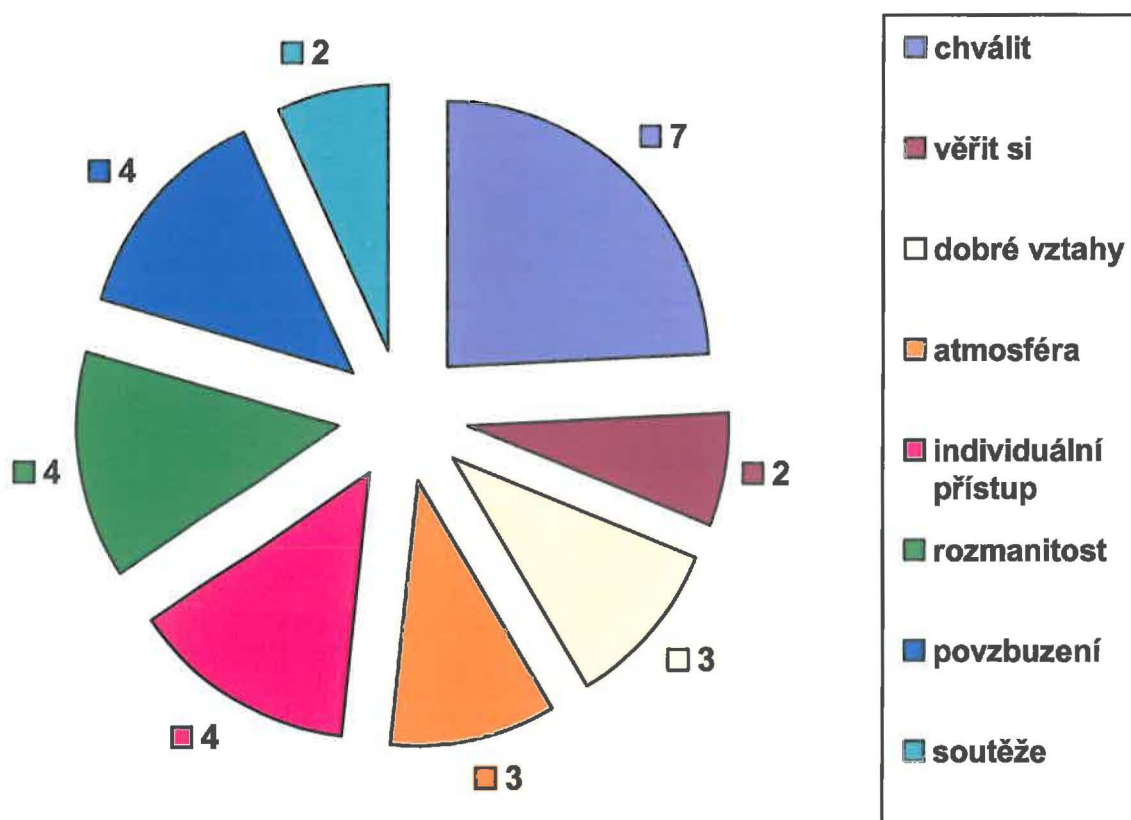


**Graf 5:** Záměrné zjišťování potřeb závodnic

### Otázka č. 6

Tato otázka byla položena jako otevřená. Dostalo se mi na ní devatenácti různých odpovědí, přičemž na osmi z nich se shodli nejméně dva z dotazovaných a ty uvádím v grafu číslo 6. Celkem v sedmi dotaznících se trenéři shodli na tom, že svěřenkyně dosáhnou vnitřního uspokojení tehdy, budou-li chváleny. Čtyřikrát se objevilo povzbuzení k činnosti, rozmanitost tréninkových jednotek a činností v nich obsažených, ale také individuální přístup k děvčatům. Třikrát byly mezi odpověďmi zmíněny dobré vztahy v kolektivu a po dvou odpovědích se dostalo soutěžím a víře ve vlastní schopnosti.

### Jak dosáhnout vnitřního uspokojení



**Graf 6:** Dosahování vnitřního uspokojení závodnic

Ostatní trenéři odpovídali takto:

- ♦ *„Být k sobě a k tomu co dělám upřímná, polovičatá práce ve sportu nevede k úspěchu. Chci-li dělat akvabely jen jako koníčka, i to je možné, ale nemohu počítat s výrazným sportovním úspěchem.“*
- ♦ *„Najít činnost, ve které bude úspěšný a užitečný.“*
- ♦ *„Neshazovat ho, i když to není nejlepší výkon, ale dodat mu energii a radost... s úsměvem jde všechno lépe.“*

Velice se mi líbil přístup trenérky, která trénuje teprve přípravné družstvo akvabel, tedy děti mladší devíti let. Myslím si, že je opravdu velmi motivující:

- ♦ *„Asi nejúčinnější mi připadá pomoc při dělení velkého cíle (medaile) ne menší dílčí cíle, aby jim nepřipadalo, že vyhrát olympiádu je tak daleko, že se to nedá zvládnout. Některé nemají takové vlohy, ale zase jsou vytrvalé a chtějí se aspoň zlepšovat - připomínám jim, že ještě před měsícem třeba tohle neuměly a teď už to umí.“*

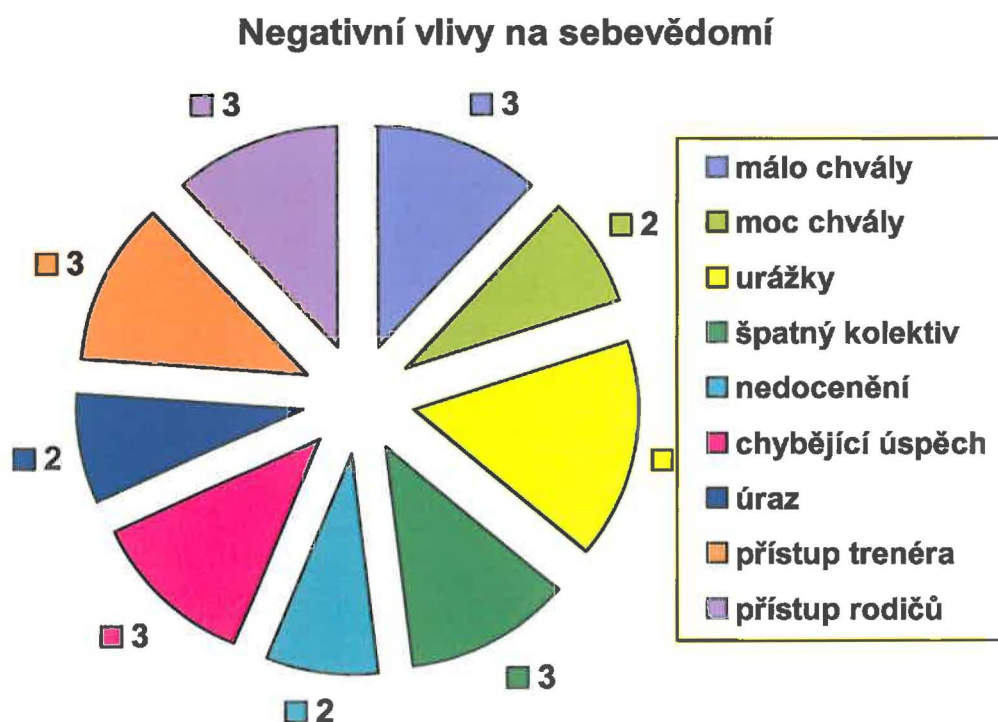
Jiná trenérka odpověděla takto:

- ♦ *„..., předvedení obtížného prvku ostatním, vyhodnocovat jejich výsledky na soutěžích.“*

Pro další z dotazovaných jsou to například společné akce, které podnikají mimo tréninky, vzájemná spolupráce a tolerance děvčat či uznání úspěchu.

### Otázka č. 7

Co může ve sportu negativně ovlivnit sebevědomí sportovců, a jak tomu lze předcházet? Na tuto otázku jsme zaznamenali 19 různých odpovědí a 11 podnětů, jak lze negativním vlivům na sebevědomí svěřenkyň předcházet. Graf 7 znázorňuje ty odpovědi, ve kterých se shodli nejméně dva z respondentů.



**Graf 7:** Co negativně ovlivňuje sebevědomí sportovců

Celkem tři trenéři se domnívají, že negativní vliv na sebevědomí sportovce má málo chvály. Další tři si myslí, že je to vliv špatného kolektivu. Jiní tři trenéři přisuzují negativní vliv chybějícímu prožitku úspěchu. Trojitý výskyt zaznamenal ještě špatný vliv trenéra a rodičů. Po dvou se vyskytly odpovědi následující: přemíra chvály, nedocenění závodnice a úraz. Nejvíce trenérů se však shodlo v tom, že nejzávažnější vliv na sebevědomí svěřenkyň v negativním slova smyslu mají urážky. Ojediněle se objevily faktory jako nefér rozhodčí, nedůslednost a odpouštění chyb, výčitky, ironizování, posměch, tréma, negativní vliv jedné z děvčat či špatné vztahy mezi trenéry družstva.

Mezi doporučeními, jak s těmi to vlivy bojovat, se objevila tato:

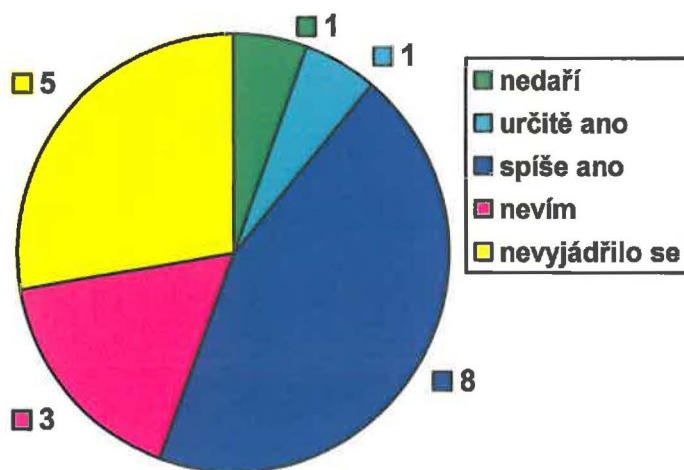
- V případě zranění závodnice jí dát čas na zotavení a ocenit její snahu; trenér by měl přistupovat individuálně.
- Pokud se objeví děvče, které negativně působí na ostatní, oddělit ji od kolektivu.
- Když má svěřenkyně trému, musí se jí bránit, soustředit se na prováděnou činnost.
- V případě chybějícího úspěchu vyzdvihnout kvality; „*Chybami se člověk učí.*“
- Negativní vliv kolektivu je třeba podchytit včas; ohrožená svěřenkyně by měla být v neustálém kontaktu s trenérem.
- Rozhodčím, kteří mají slabou motivaci rozhodovat férově, by se mělo nabízet platové ohodnocení.
- Ironizování by se nemělo vůbec praktikovat.
- Na všechny závodnice užívat stejný metr.

Jedna trenérka odpověděla takto: „*My jsme letos neměli moc dobrou sezónu, chyběly nám medaile, a i když jsem byla jako trenérka s předvedeným výkonem spokojená, holky pochválila, chyběl jim ten pocit na stupních vítězů.*“



### Otázka č. 8

V této části dotazníku mne zajímalo, zda se trenérům daří závodnice optimálně povzbudit k výkonu a jak tohoto povzbuzení dosahují, jaké užívají prostředky. Na otázku, zda se jim motivace závodnic daří, odpověděla jedna trenérka, že se jí to nedaří, jedna odpověděla, že se určitě daří, 8 trenérek odpovědělo, že se jim spíše daří (jak kdy a jak koho), 3 nevědí, ale snaží se o to a 5 z dotazovaných trenérů se nevyjádřilo.



**Graf 8:** Úspěšnost motivačního působení trenérů na závodnice

Na část otázky, kde jsme se ptali po způsobu, jakým se snaží závodnice motivovat, odpovídali respondenti nejčastěji, že se snažím děvčata povzbudit, slíbím jim odměnu, snaží se je uklidnit slovy, že svět se nezboří a nejde o život.

*„Myslím, že daří. Slovně je povzbuzovat, že jsou šikovné, i když vím, že tomu tak není.“* Pokud však není řeč trenéra v kongruenci s jeho neverbálními projevy, mohl by být účinek právě opačný!

*„Jak které, spíš se mi to daří u těch, které mají podobnou povahu jako já. Trémistky se snažím přesvědčit, že o nic nejde.“*

*„Některé se daří povzbudit (nejde o život, snažit se, ale pokud se nezadaří, tak se svět nezboří).“*

*„Neumím úplně říct. Snažím se je povzbuzovat, na soutěžích je nestresovat, spíš nějaký srandičky.“*

*„Závodnice je nutné kladně motivovat během celého tréninkového cyklu. Je to individuální přístup ke každé závodnici zvlášť. Být nejlepší nemusí být ten hlavní cíl. Trenér musí vědět, co jeho závodnice zvládnou a tomu odpovídá i jeho motivace k výkonu.“*

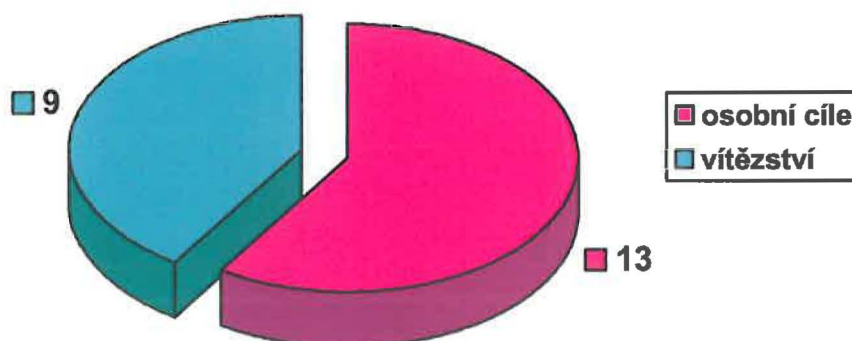


### Otázka č. 9

Tato otázka se zabývá záměrným zaměřováním pozornosti svěřenkyň při plnění výkonnostních cílů. Na výběr byly dva nejpodstatnější a nejsilnější motivy sportovního výkonu, a to vítězství (vnější motivace) a dosažení vlastních cílů (vnitřní motiv).

Devět z dotazovaných označilo vítězství a třináct osobní cíle. Tři z dotazovaných označily odpovědi obě, přičemž jedna trenérka dodává, že osobní cíle zdůrazňuje v přípravném období a na vítězství poutá pozornost svých svěřenkyň těsně před soutěží a na soutěži.

### Osobní cíle vs. vítězství



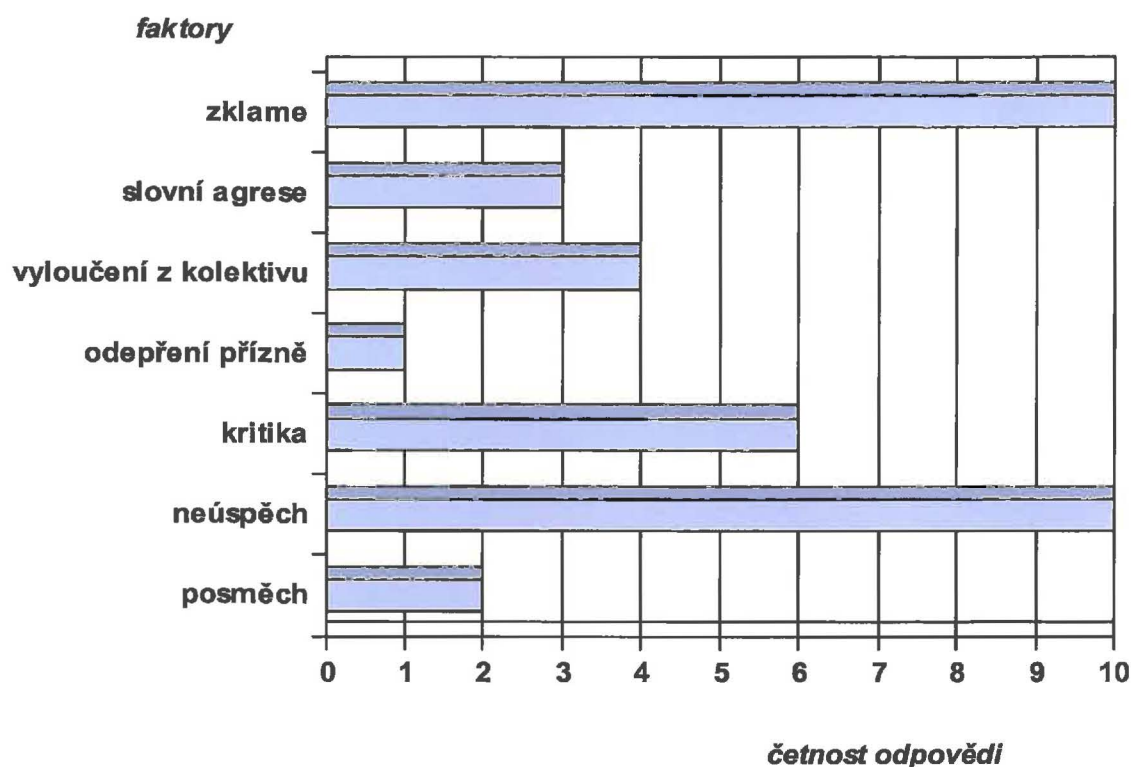
**Graf 9:** Význam osobních cílů v porovnání s motivem vítězství

### Otázka č. 10

Tato otázka se týkala případného stresu a úzkosti závodnic v tréninku. Ptala jsem se, zda trenéři vědí, z čeho by mohla pramenit. Úzkost a stres prokazatelně působí negativně na sportovní motivaci a je třeba jim předcházet. Aby to bylo možné, je nutné vědět, co svěřenkyně stresuje, co způsobuje jejich úzkost.

Dotazovaní dostali na výběr ze sedmi navržených faktorů a k tomu volné pole na jimi doplněné odpovědi. Při výběru faktorů jsem vycházela z prostudované literatury (Martens, 2006; Weinberg, 2005). Jak dotazovaní odpovídali na tuto otázku, zobrazuje graf 10.

### Faktory stresu a úzkosti v tréninku



**Graf 10:** Z čeho pramení úzkost a stres v tréninku

Jak je z grafu patrné, nejvíce respondentů (tedy deset) si myslí, že případná úzkost či stres svěřenekyň pramení z obavy, že by mohla zklamat a z očekávaného neúspěchu. Šest dotazovaných si myslí, že původcem je obava z kritiky trenéra či ostatních děvčat, čtyři trenéři vybrali obavu z vyloučení z kolektivu ostatními závodnicemi, tři obavu ze slovní agrese trenéra či ostatních děvčat, dva si myslí, že stres závodnic způsobuje obava z posměchu a jeden respondent považuje za tento faktor obavu z odepření přízně trenéra.

Tři z devatenácti dotazovaných odpověděli, že si nemyslí, že by svěřenkyně v tréninku prožívaly stres či úzkost.

- „Nepozoruji tyto obavy při tréninku.“
- „Nemám pocit, že moje svěřenkyně mají úzkost či stres při tréninku.“
- „Myslím a pevně doufám, že naše svěřenkyně nejsou během tréninků stresované- pak by nemělo smysl trénovat a asi by do akvabel přestaly chodit. Ve výjimečných případech se toto může stát před plaváním celé (náročné) sestavy-úzkost z toho, že to celé neuplave.“

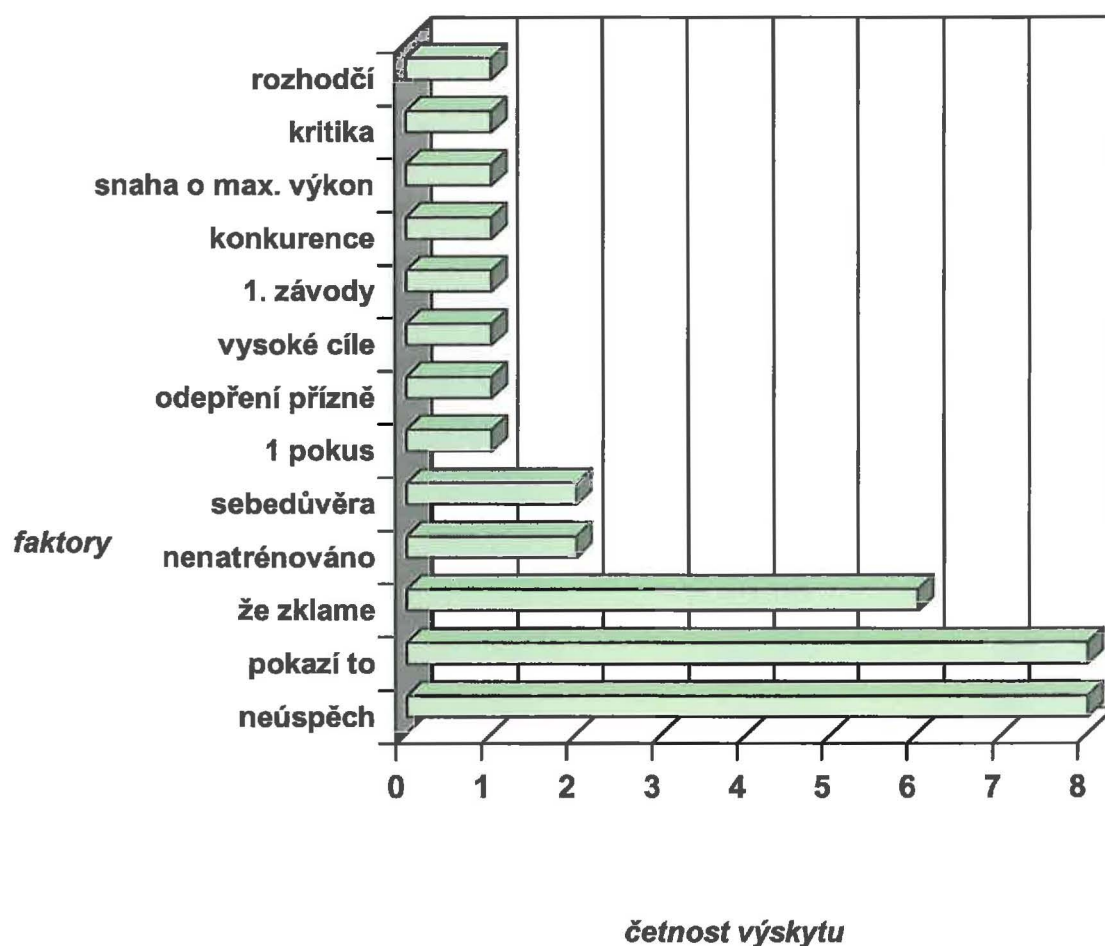
#### Otázka č. 11

Tato otázka navazuje na otázku předešlou a týká se stresu a úzkosti na závodech.

Celkem jsme zaznamenali třináct různých odpovědí, přičemž nejčastěji se objevoval strach z neúspěchu (8x), obava z toho, že něco pokazí (8x) a obava z toho, že by mohla zklamat (6x). Dva trenéři se domnívají, že na závodech jsou děvčata stresována tím, že mají málo natrénováno a dva tím, že mají malou sebedůvěru. Ostatní odpovědi se objevovaly pouze ojediněle a byly to tyto:

- příliš vysoké cíle
- odepření přízně trenéra
- strach z neznámého (1. závody)
- konkurence
- snaha o co nejlepší výkon
- slovní kritika ze strany trenéra či rodičů
- nefér rozhodčí

## Úzkost a stres v soutěži

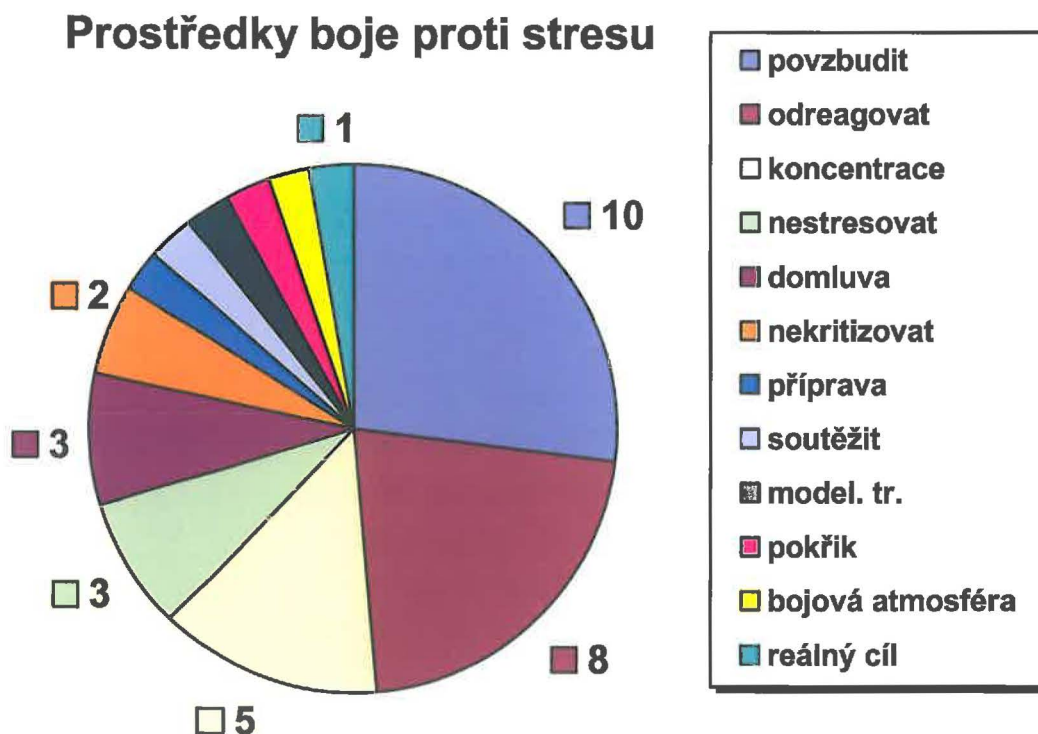


**Graf 11:** Faktory stresu a úzkosti v soutěži

Zde cituji velmi zajímavý pohled jedné trenérky, která odpověděla na otázku takto: „*Určitá míra stresu na závodech je v pořádku, přehnaně stresované závodnice nepodají v závodě takový výkon jako na tréninku a naopak ty tzv. salámistky se zase nevyburcují k lepšímu než tréninkovému výkonu. Myslím, že stresované na závodech jsou všechny naše svěřenkyně, některým to pomáhá k lepším výkonům, jiné strach už natolik svazuje, že nedokáží předvést ani to, co mají natrénováno. Když bych měla vyjmenovat některou z uvedených možností, tak jediné z toho, že by mohla zklamat-así především sama sebe. Slovní kritiku po výkonu občas provozují, ale většinou mírnou a spíš s optimistickým odkazem.*“

### Otázka č. 12

V této části dotazníku jsme chtěli podnítit zamyšlení se trenérů nad tím, jak závodnicím pomoci nepříjemných a svazujících pocitů se zbavit. Otázky 10 a 11 se zabývají příčinami stresu a úzkosti v tréninku a v soutěži. Tato otázka také hledá prostředky, jak se jim vyhnout. Forma otázky byla otevřená, respondenti měli při volbě odpovědi volnou ruku. Obdržela jsem 12 různých odpovědí, přičemž ve dvou dalších případech se trenéři shodli, že stresu zabránit úplně nelze, můžeme ho pouze snížit. Deset dotazovaných si myslí, že pomůže povzbuzení, osm trenérů se snaží odvézt pozornost svých svěřenkyň a odlehčit atmosféru, pět trenérů volí relaxaci a koncentraci, tři z oslovených trenérů se snaží své svěřenkyně nestresovat, tři používají slovní působení, dva se domnívají, že stresu zabrání tím, že nebudou svěřenkyně kritizovat. Další odpovědi se vyskytly vždy jedenkrát a jsou to: vytvoření bojové atmosféry, stanovení reálného cíle, kvalitní příprava, častá účast na soutěžích, modelovaný trénink, pokřik.



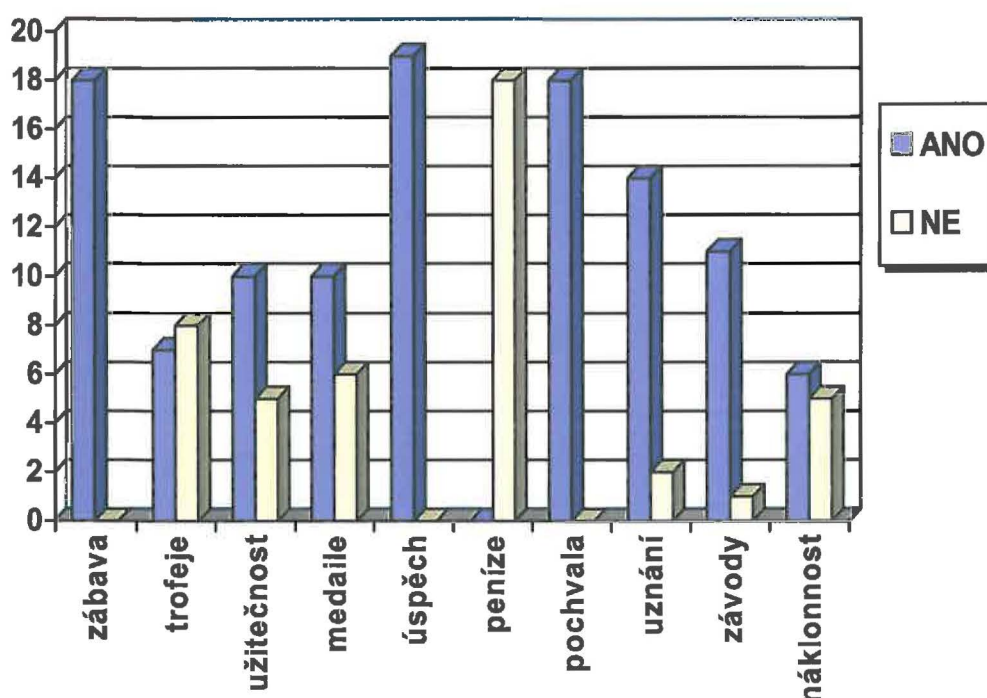
**Graf 12:** Prostředky bránící stresu a úzkosti nejen v soutěži



### Otázka č. 13

Ve sportovní motivaci je jedním ze zásadních motivů odměna. Je však důležité odlišovat odměnu vnější a vnitřní. Vnitřní odměny jsou z hlediska délky a síly působení výhodnější. Naopak vnější odměny mohou kazit jak charakter, tak i motivaci sportovce ke sportu (Weinberg, 2005; Plháková, 2003).

Úkolem odpovídajících na tuto otázku bylo rozlišit nabízené formy odměn na důležité a na ty, které důležité vůbec nejsou. Někteří respondenti si zvolili ještě třetí možnost, například příjemné připomenutí úspěchů. Jednoznačný výsledek je patrný u odměny zábavou v kolektivu, pocitem úspěchu a penězi. U ostatních nabízených příkladů byl postoj trenérů různorodější, jak znázorňuje graf 13.



Graf 13: Důležitost a nedůležitost různých druhů odměn

Druhou otevřenou částí otázky byla možnost svoji volbu okomentovat. Využila ji jen hrstka dotazovaných a tady jsou jejich komentáře:

- „Děti by měli dělat sport s radostí, určitým vlastním uspokojením, uvědomit si určitou zodpovědnost vůči sobě a kolektivu.“
- „Největší odměnou jsou pro holky medaile, trofeje = pocit vítězství. Samozřejmostí by měly být pochvaly.“

- „Myslím, že celkově odměna po sportovním výkonu je důležitá, ať už se jí dostane pochvalou nebo medailí. Peníze děti jako odměnu podle mého až tak neocení.“
- „Pro holky jsou důležitější psychické než materiální odměny, ale většina z nich zároveň touží po medailích (důkaz a vzpomínka na úspěch).“
- „Podle mého názoru je ve sportu důležité: pocít sebeuspokojení, sebeznání, zábava v kolektivu.“
- „Pokud sportovec nechce získávat medaile, trofeje, uznání, pak nemůže nikdy dosáhnout vrcholu.“
- „To co jsem vybrala (až na ty medaile a trofeje), se přelívá do vnitřní motivace. Motivace penězi podle mě nebude nikdy dostatečná.“
- „Hmotné odměny (trofeje, medaile, peníze...) jsou také důležité, ale hledala bych v odměnách v souvislosti s budoucí motivací spíše ty nehmotné věci. A to z toho důvodu, že mají dlouhodobý charakter a dle mého názoru i delší působení na holky než odměny hmotné.“

Obzvláště mě ale zaujal pohled na odměny této trenérky:

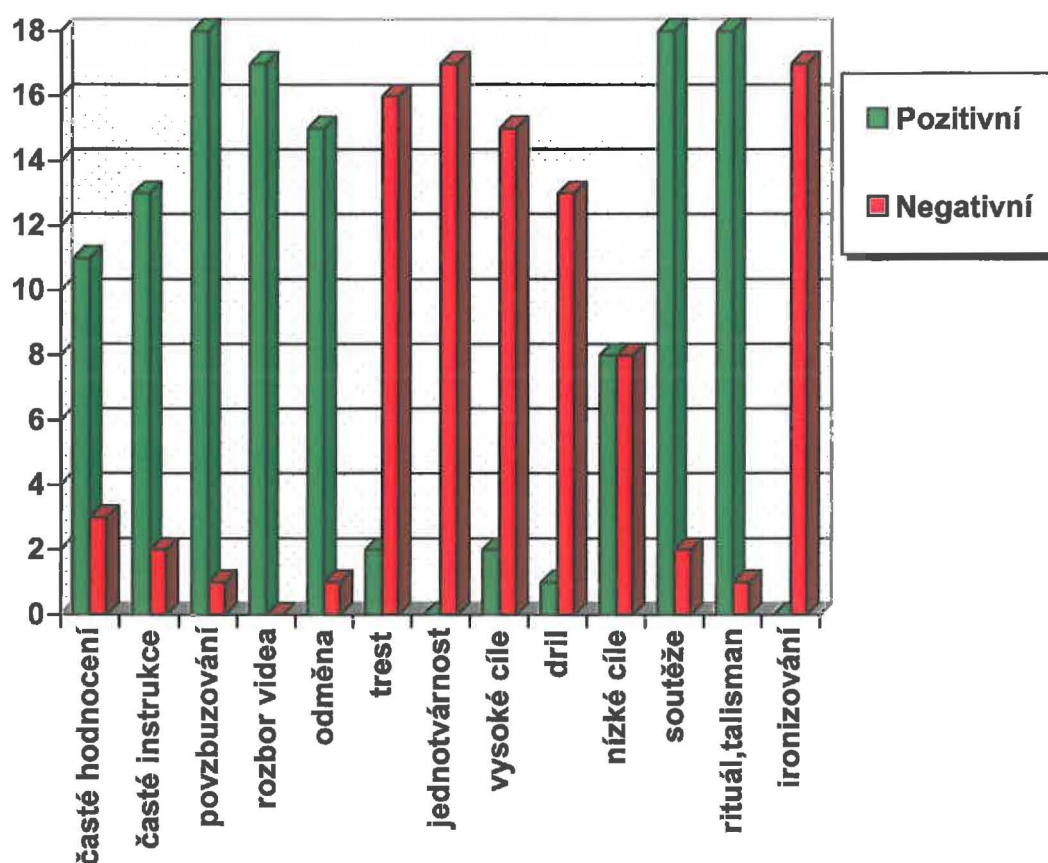
- „Pocít užitečnosti neberu jako odměnu, každá z dívek je v týmu důležitá (užitečná), je to součástí týmové sestavy.“
- „Cestování na závody - odměna většinou následuje po výkonu, cestování na závody je před výkonem - neberu jako odměnu.“
- „Projevy náklonnosti-mám jich na starosti 8-13. Projevy náklonnosti jsou přípustné jen k celému týmu, nikoliv k jednotlivkyním.“



#### Otázka č. 14

Zde měli dotazovaní rozřadit nabízené motivační prostředky na ty, které motivují pozitivně a na ty, které naopak působí demotivačně, tedy chuť a energii do činnosti berou. Poslední položka byla ponechána volná pro doplnění respondentem. U některých z uvedených prostředků se nevyjádřili všichni respondenti, někde označili možnosti obě. Proto u dvou nabídek je odpovědí 19 z devatenácti respondentů a u jedné dokonce 20. Ve většině případů jsou odpovědi jednoznačné, pouze u nabídky stanovení snadno dosažitelných cílů byla polovina respondentů na straně kladného vlivu na motivaci a druhá polovina si myslí, že tento prostředek demotivuje.

Rozložení odpovědí na tuto otázku je znázorněno na grafu 14.



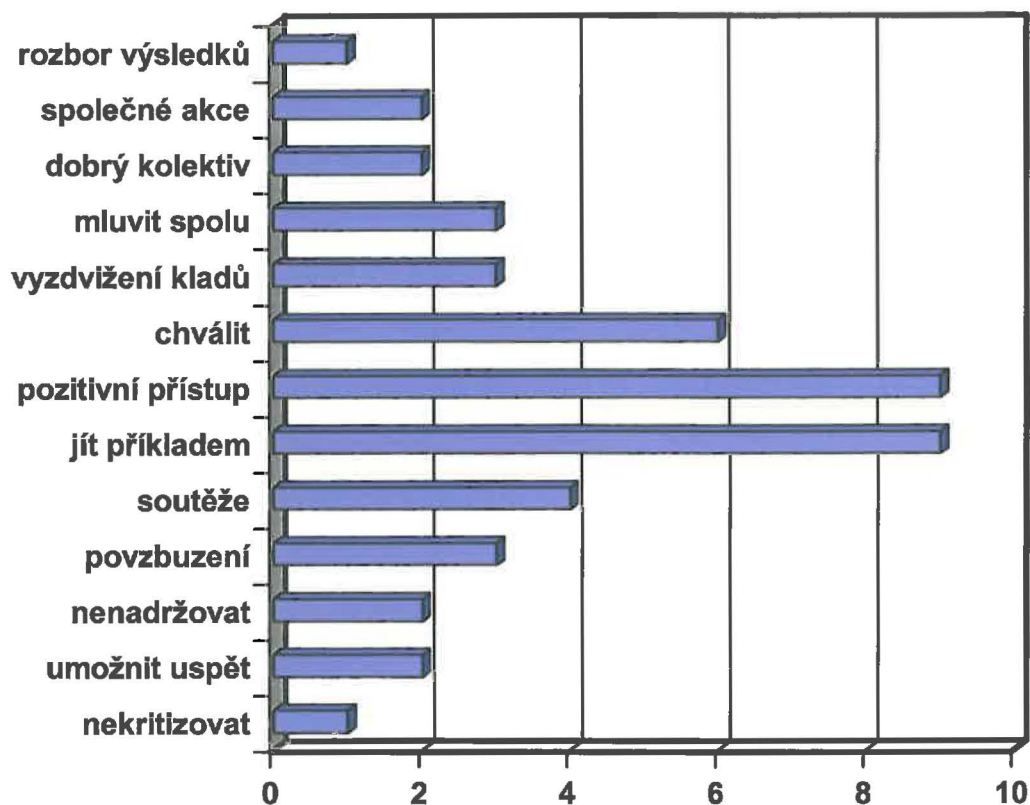
**Graf 14:** Kladné a záporné motivační prostředky

Stejně tak jako stanovení snadno dosažitelných cílů, nepřináší kladný motivační účinek ani časté a přesné instrukce, ani časté hodnocení. Děvčata si pak nemohou užívat pocit radosti z činnosti, jak uvádím v obecné části práce. Určitě není dobré si svěřenkyně po celou dobu tréninku nevšimnout, ale je potřeba jim nechat chvíli, kdy nebudou pod kritickým dohledem trenéra, který jim ohodnotí každý pohyb.

Velký pozor je třeba si dávat u ironizování svěřenkyně! To k hodnocení sportovce a vůbec k přístupu k němu rozhodně nepatří. Jedna trenérka k tomuto bodu připsala: *„jen v přiměřené míře a velice opatrně, jen když už je opravdu znám.“* Stejná trenérka komentovala ještě prostředek „rozbor videa“: *„(vlastního povzbudí jen ty s lepším výkonem, záznamy ze světových soutěží značně motivují, byť vědí, že takových výsledků nemohou dosáhnout.“* Myslím si, že stejný vliv, jaký mají výkony závodnic světové úrovně, může mít výkon lepší kolegyně z týmu. Je to ale patrně třeba doplnit patřičným povzbudivým komentářem.

### Otázka č. 15

Zajímalo nás také, jak by trenéři vytvářeli atmosféru pohody, dobré nálady, jak si myslí, že je možné upevňovat sebevědomí a zlepšovat sebehodnocení závodnic v tréninku i v závodě. Otázka byla položena jako otevřená a respondenti odpovídali následovně (viz graf 15).



**Graf 15:** Prostředky pohodové atmosféry a rostoucího sebevědomí

*„Základem je dobrý kolektiv, kamarádské prostředí, které má svá pravidla (trenér-autorita). S holkama se také nestýkáme pouze na trénincích, ale pravidelně jezdíme v zimě na hory, v létě na víkendy pod stan, na kola, na konci roku grilujeme... Takže holky mě poznají i jinak než nervující se trenérku u bazénu ☺ a je i čas povídat si o jiných věcech než akvabelách.“*

*„V pohodě musí být hlavně trenér, od něho se odvíjí celý trénink.“*

*„Jít příkladem, nekritizovat závodnice před ostatními, vyzdvihovat přednosti, chválit, zařazovat týmové soutěže, nechat vyniknout i horší závodnice v disciplínách, které jim jdou.“*

*„Myslím, že především trenér by měl být v pohodě, protože v případě špatné nálady to lze přenést i na děvčata. Povzbuzování, chválení, dělat vtipy a snažit se rozesmát...☺“*

*„Špatnou náladu nechat doma-ta dobrá se na holky přenese, mluvit s holkama, chválit i za malé zlepšení, bavit se i o záležitostech mimo akvabely.“*

*„Usmívat se na ně, nepomlouvat tak, aby to bylo slyšet, a hlavně komunikovat s nimi, a řešit problém nebo cokoli jiného hned a nenechávat to na později.“*

*„Různé aktivity-hodně činností.“*

*„Rozhodně žádnou z děvčat neprotěžovat nebo naopak neshazovat; častěji děvčata chválit, a to nejen když si to zaslouží.“*

*„Dobrý vtip, veselé vyprávění, rozebírání výsledků, udělovat pochvaly.“*

*„Poukazováním na klady jednotlivých závodnic.“*

*„Je to důležité - nemá-li závodnice sebevědomí, je-li ustrašená, bojí-li se, podhodnocuje-li se atd., její výkon ji nemůže uspokojovat, trénování považuje za nutné zlo. Přestože je trénink často, měla by se na něj těšit, protože se setká s kamarádkami, kromě dřiny bude i nějaká sranda, naučí se něco nového, co bude umět jen ona a bude se s tím moci pochlubit třeba ve škole.“*

*„Určitě je důležitá povaha trenéra a jeho zájem o dosažení výsledku. Atmosféra pohody, dobré nálady se dá vytvářet kamarádským přístupem a nedovolit, aby s tým rozpadl na dvě půlky, které se nemají moc rády. Pak se to projevuje i nesouhrou.“*

*„No určitě dobrá nálada trenéra a povzbuzující slova.“*

*„Pozitivní atmosféra, dát možnost vyniknout všem závodnicím, častější uplatnění herního principu v tréninku.“*

*„Nedělat výjimky. Sice pokud možno individuální přístup, ale ne nadržování, trenér musí splnit, co slíbí a sám být v přístupu příkladem.“*

*„Nemít pouze jen trénink, občas i mimo trénink něco společně podniknout, u malých ne všechny tréninky jenom trénovat, ale také trochu něčeho jiného.“*

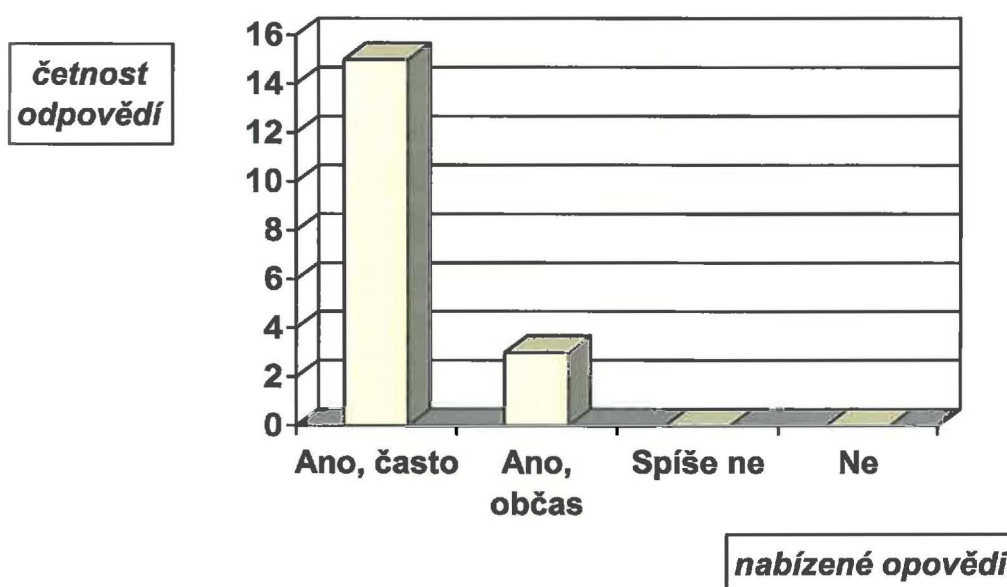
*„Nadšením trenéra, porozuměním mezi trenéry vzájemně a častým hodnocením (výborně, dobře, ale zkus to ještě jednou a trochu jinak).“*

*„Správným a pozitivním přístupem k povinnostem, k sama sobě, i v případě kritiky a to vyzdvížením kladů.“*

### Otázka č. 16

Tato otázka směřovala ke zjištění, zda se trenéři snaží takovou atmosféru a vyšší sebevědomí závodnic budovat v jejich družstvu. Z nabízených čtyř možností 15 trenérů zvolilo možnost a): Ano, často. Tato atmosféra je příjemnější i pro mne, a 3 trenéři možnost b): Ano, občas. Narušuje to soustředění holek na práci. / Není na to čas. Dva z těchto tří respondentů tuto odpověď ještě dále upravili a to tak, že jeden dotazovaný škrtl část odpovědi „Narušuje to soustředění holek na práci“ a ponechal pouze část „Není na to čas“, a druhý ponechal pouze první část „Ano, občas.“ Tato trenérka svou volbu dále komentuje takto: „*Strach a pocit mého osobního neuspokojení a nezdaru z jejich pozdějšího NE úspěchu (vzhledem k ostatním) mě nenechá vyhnout se drilům, častým kritickým hodnocením, zvyšování hlasu, negativní motivaci (tresty ze nesplnění instrukcí). Atmosféra tak není optimální, jak bych si představovala.*“

Pozitivní zjištění je, že žádný z trenérů nevybral možnosti c) a d), ze kterých plyne, že o pohodovou atmosféru a vyšší sebevědomí dívek vůbec neusilují, nebo spíše neusilují.



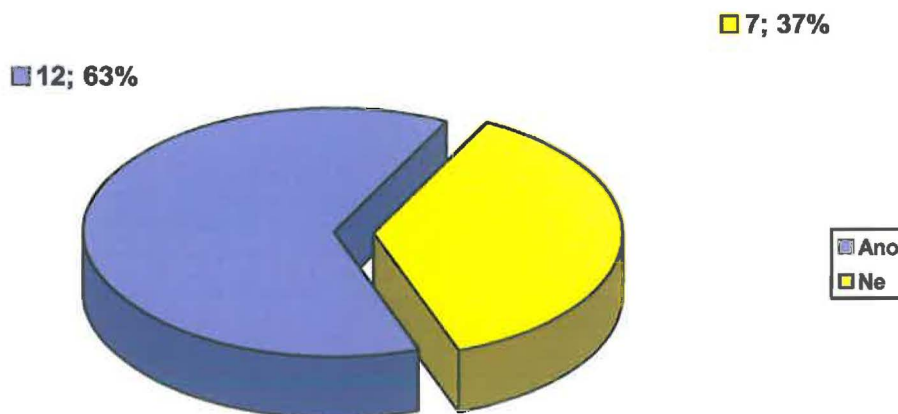
**Graf 16:** Snaha budovat atmosféru pohody a upevňovat sebevědomí



### Otázka č.17

Zajímalo nás, zda se liší přístup trenérů k děvčatům v tréninku, od způsobu, kterým motivují na soutěži. Na výběr byly možnosti „Ano, liší se.“ a „Ne, způsob motivace nemění.“ Očekávali jsme jednoznačný výsledek ve prospěch odpovědi a), ale realita byla jiná. Sedm dotazovaných odpovědělo, že způsob motivace nemění a 12, že ano. Jako doplňující podotázka byla ponechána možnost svůj výběr okomentovat. Této nabídky využilo 14 dotazovaných. Poměr získaných odpovědí znázorňuje graf 17.

### Odlišná motivace v tréninku a v soutěži



**Graf 17:** Liší se Váš způsob motivace v tréninku a v soutěži?

Komentáře dotazovaných:

*„Nevím, jakým způsobem motivovat závodnice na závodech. V tréninku to za mě vyřeší nové tréninkové prostředky, hry, ale v závodě vidím, že hodně závisí na komunikaci a já nevím, v jakou chvíli a jaká volit slova. Nicméně v oblasti motivace jak v tréninku, tak v závodě vidím osobně největší problém.“*

*„Na tréninku jsem přísnější a možná i důslednější než v samotném závodě.“*

*„V tréninku je motivujeme spíše novými věcmi (nová figura v týmu, nesená, trojka), v závodě používám spíše motivaci odměnou - mimo tréninkové aktivity (ZOO, návštěva kina...).“*

*„Je to pro ně něco jiného, na závodě se snažím spíš jen chválit.“*

*„Zřejmě v síle motivace. Aspoň se o to snažím.“*

*„V tréninku se často musí sportovní činnosti opakovat a zdokonalovat - je to mnohdy únavné a závodnice mají pocit zbytečně častého opakování – musí trenérovi věřit, že to co dělá je správné, pokud trenér neumí zařadit do tréninku různé typy odreagování se, tak se z tréninku stává drill, a to se nikomu nelíbí. Na závodech je výkon předveden jen jednou a na tomto jediném předvedení záleží úspěch nebo neúspěch. Trenér musí umět zvládnout obě situace.“*

*„Stručně? Na tréninku jsem přísnější, na závodech spíš povzbuzuji.“*

*„ V soutěži motivuji děvčata pro co nejlepší výsledek připomenutím předcházejícího dobrého výsledku, v tréninku pak motivuji výkon poukázáním na výkony starších závodnic.“*

*„Například na soutěži děvčata motivuji i odměnou od trenérky (po závodech jdeme na bowling, bude volný trénink...).“*

*„Trénink - ve skupině; závod – individuálně.“*

*„Na tréninku se snažím holky donutit k co nejlepšímu výkonu, na závodech vím, že se snažit budou kvůli sobě a snažím se je spíš uklidnit.“*

*„Na trénincích je to motivace k dosažení nějakého cíle, určení vize – když se umístíte, je možnost jet na zahraniční závody, nebo cíl poražení soupeře, který nás poráží vždy je „o vlas“. Motivace v závodě je pro holky v případě dobrého umístění místo v sestavě.“*



### Otázka č. 18

V této otázce mne zajímalo, zda se liší styl motivace trenérů vzhledem k činnosti, kterou provádějí. Šlo mi zejména o rozlišení přístupu trenérů na základě toho, zda právě trénují více závodnic najednou či jednotlivě, zda je nějak ovlivňuje prostředí, ve kterém trénink probíhá (pokud děvčata plavou sestavu či rozplavbu uprostřed bazénu, je možnost působení na ně jen velice omezená, protože děvčata nevidí ani neslyší, zatímco na suchu je mohu obcházet a opravovat každou jednotlivě), jestli se liší motivy, kterými působí na děvčata vzhledem k činnosti, vzhledem k náročnosti úkolu.

Sedm respondentů odpovědělo, že jejich motivace se v podstatě neliší.

POČET RESPONDENTŮ	ODPOVĚDI
7	Motivaci v závislosti na druhu vykonávané činnosti neměním.
3	Motivace je stejná, ať už jsou ve vodě nebo na suchu.
2	Moc se neliší, vždy jde o co největší výkon.
1	<i>„Vše souvisí se vším, a tak motivace ve všech přípravách je stejná.“</i>
1	<i>„Myslím že ne, považuji všechny části tréninku za důležité.“</i>

Tab. 2: Způsob motivace na základě prováděných činností nerozlišují

Zbývajících respondenti svůj přístup k motivování svěřenkyň v závislosti na vykonávané činnosti buď mění (10 respondentů) nebo neodpověděli (2). Někteří trenéři odpovídali konkrétně k jednotlivým druhům sestav, jiní odpověděli globálně k volným sestavám, což znázorňuje tabulka 7.

RESPONDENTŮ	MOTIVACE V PRŮBĚHU SUCHÉ PŘÍPRAVY
2	Za odměnu zařadí hru
2	Snaží se vysvětlit, že suchá příprava souvisí s výkonem ve vodě
1	Motivuje úlevou
1	Používá průběžné hodnocení
1	Na suchu se snaží namotivovat děvčata pro práci ve vodě

Tab. 3: Způsob motivace v průběhu suché přípravy

RESPONDENTŮ	MOTIVACE V PRŮBĚHU ROZPLAVÁNÍ
2	Používá motivační vliv inovací, kreativity.
1	„Zvýší se tím fyzicka“
1	Rozplavání nevyžaduje žádnou zvláštní motivaci
1	Zařazení soutěží
1	Odměna X trest (plavat první nebo poslední)
1	1x měsíčně zařazuje testování

**Tab. 4:** Způsob motivace v průběhu rozplavání

RESPONDENTŮ	MOTIVACE V PRŮBĚHU INTERVALOVÉHO TRÉNINKU
1	Informovat co a v kolika opakování se bude dělat
1	Zařazovat hry
1	Bude mít vliv na technické zvládnání figur
1	Snížením počtu opakování, když se budou snažit
1	Musí se prostě vydržet, je to důležité pro výkonnost

**Tab. 5:** Způsob motivace v průběhu rozplavání

RESPONDENTŮ	MOTIVACE V PRŮBĚHU POVINNÝCH FIGUR
1	Správné načasování
1	Je to prostě nutná nuda
1	Vliv na výkon v soutěži
1	Individuální cíle
1	Zařadit prvky vyšší obtížnosti
1	Když se snaží, tak další figura / oblíbená činnost

**Tab. 6:** Způsob motivace v průběhu povinných figur

ČINNOST	MOTIVAČNÍ PROSTŘEDKY V PRŮBĚHU VOLNÝCH SESTAV
volná sestava	Konstruktivní kritika
	Individuální přístup
	Pochvala
	Když se sestava zdaří, nemusejí ji plavat znovu celou / odměna
	Sestavu plavou jen ty nejlepší po povinných figurách, v kombinované volné sestavě se vystřídají všechny závodnice
sólo	Individuální přístup
	Když se bude snažit, bude lepší na závodech
	Porazí konkurentku, která je dosažitelná
	Větší důraz na domluvu
pár	Přirozená autorita trenéra
	Určit pravidla, kdy mohou děvčata zasahovat do tréninku
	Lepší výkon v soutěži, pokud se budou snažit
	Rivalitou mezi dívkami (jedna náhradnice)
	Větší důraz na domluvu
tým	Přirozená autorita trenéra
	Určit pravidla, kdy mohou zasahovat do tréninku děvčata
	Lepší výkon v soutěži, budou-li se snažit
	Složitější – každá důležitá, ale musí pracovat jako tým
	Za odměnu si mohou odpočinout
	Rivalitou mezi dívkami (poplavou jen ty nejlepší)
	Důležité je chválit všechna děvčata

**Tab. 7:** Způsob motivace v průběhu tréninku volných sestav

Citace některých odpovědí:

*„Suchá příprava – úlevy; rozplavání – oblíbená část rozplavby, rozplavba soutěžního charakteru; intervalový trénink – snížení počtu opakování dané části; nácvik povinných figur – předvedení figury ostatním; sólo – vybráním závodnice podobné, ale lepší výkonnosti na závodech a snaha dohnat tuto závodnici na příštích závodech, zapojením se do dalšího nácviku s ostatními dívkami (sólistka je izolovaná od kolektivu); duo – rivalitou mezi dívkami, které danou sestavu nacvičují (většinou jsou tři); tým – odměna, rivalita mezi dívkami, které tým nacvičují (vždy je nějaká náhradnice), odpočinkem.“*

Tato trenérka se zdá být hodně orientovaná na vítězství, zatímco potřeby a vnitřní cíle svých svěřenkyň patrně nezohledňuje. Troufám si tvrdit, že děvčata pod jejím vedením si dlouho nadšení pro sport neudrží, protože je nebude naplňovat aktivita jako taková. Obzvláště rivalitu mezi dívkami vidím jako velice nebezpečný prvek, který narušuje vztahy uvnitř družstva. Jak vyplývá z teoretické části práce je

základním motivem k návštěvě sportovního oddílu právě zábava v kolektivu a řada trenérů je v průřezu celého dotazníku na mnoha různých místech zdůrazňuje. Rivalitu považují za velice demotivující prvek narušující spolupráci v kolektivu, která je vzhledem ke skupinovému charakteru sportu důležitá.

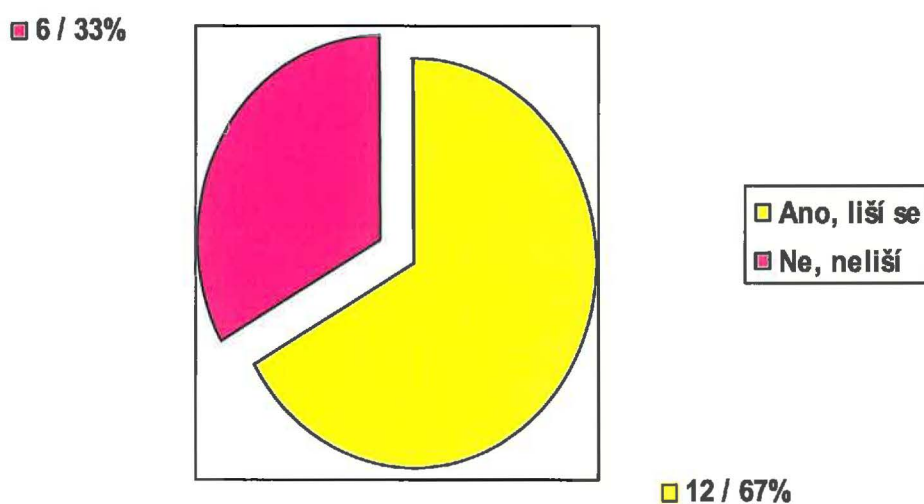
I v individuálních sportech, jakými jsou například plavání či atletika funguje sociální facilitace ve skupině (Slepička, 2006; Řezáč, 1998; Hartl, 2000). Pakliže však v týmu zavládne rivalita a špatné vztahy, tento vliv by mohl být potlačen.

*„V týmu je to složitější, každá dívka je individualita, a přesto musí všechny pracovat jako tým. Každá jedna je velmi důležitá a je potřeba to do nich dostat, aby si to uvědomovaly.“*

*„...Některé věci se musí spíš vydržet. Řeknu jim, na co to budou potřebovat, můžu ocenit slovem, ale stejně to je spíš otázka jejich pochopení, že to k něčemu nakonec bude. Snažím se (u těch malých ještě spíš) vymýšlet trénink tak, aby si hrály a nepřišlo jim, že vlastně trénují.“*

#### Otázka č. 19

Tato otázka je zaměřena přímo na vztah motivačního působení a počet svěřenkyň. Ptali jsme se, zda se liší způsob motivace při individuální a skupinové práci. Očekávali jsme jednoznačný výsledek ku prospěchu odpovědi „Ano, liší se“ vzhledem k tomu, že na jednotlivce mohou působit více individuálně, kdežto při trénování týmové sestavy není tolik času a prostoru pro komunikaci s jednotlivci. Při skupinové činnosti je třeba hledat univerzálnější motivy, které zapůsobí na více svěřenkyň najednou. Odpovědi na tuto otázku znázorňuje graf 18.



**Graf 18:** Odlišnost způsobu motivace v závislosti na počtu svěřenkyň

### Otázka č. 20

Zajímalo nás, kde trenéři synchronizovaného plavání v českých oddílech čerpají inspiraci pro svoji práci na poli motivace svěřenkyň. Na výběr jsme dali ze čtyř možností a také prostor, pro další možné odpovědi respondentů.

Nabídky byly tyto:

- z odborné literatury
- z vlastní zkušenosti
- z poznatků ze školení trenérů
- necháte si poradit od zkušenějších kolegů / kolegyně
- odjinud (napište odkud)



**Graf 19:** Čerpání podnětů pro práci v oblasti motivace

Čtyři respondenti navíc označili možnost „odjinud“. Jako prameny inspirace pro svoji práci uvádějí: instinkt, jiné sporty, odborník (psycholog), potřeby svěřenkyň.



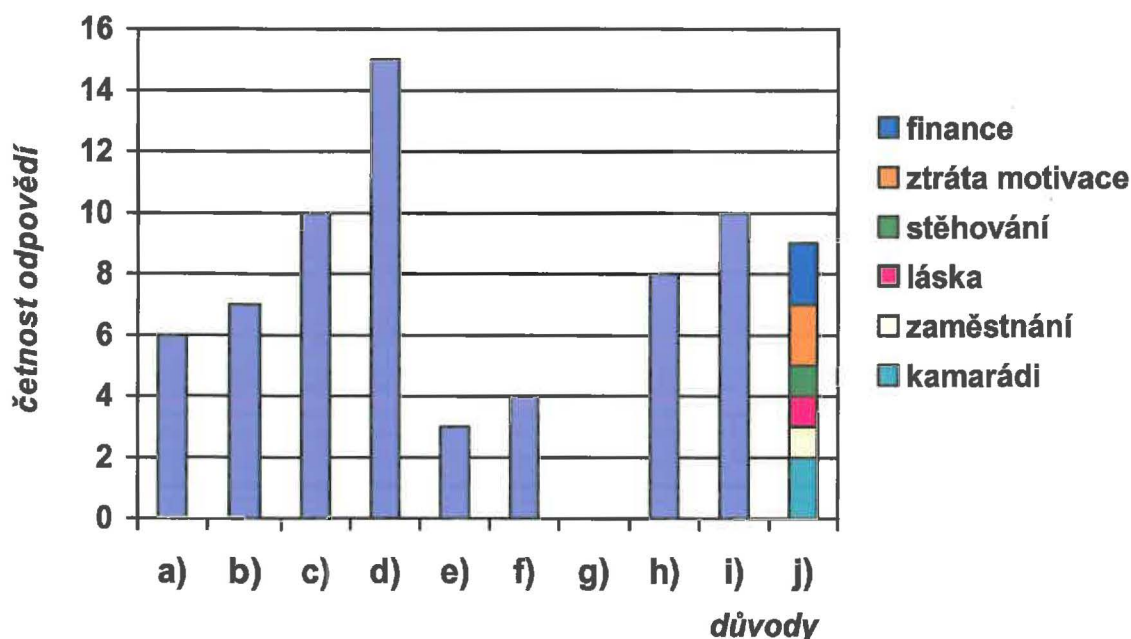
### Otázka č. 21

Pokud chceme zjistit, proč svěřenkyňe sportují, co je k této činnosti motivuje, měli bychom se také ptát, co je naopak od činnosti odrazuje. V této otázce jsem se trenérů tedy ptala, zda vědí, proč závodnice nejčastěji končí svoji sportovní kariéru. Na výběr bylo 9 možností. Respondentům byl zároveň ponechán prostor pro volné doplnění chybějících motivů. Já jsem nabídla tyto:

- a) jsou líné
- b) sport nenaplňuje jejich očekávání
- c) nedochází k uspokojování potřeb závodnic
- d) zaujalo je něco jiného
- e) na přání rodičů
- f) kvůli špatnému kolektivu
- g) na doporučení trenéra
- h) kvůli zranění
- i) pro nedostatek času na školu
- j) jiné důvody:.....

Jako jiné důvody trenéři uváděli finanční náročnost sportu, ztrátu motivace po tom, co se dlouho nedostane do týmu, stěhování mimo dosah bazénu, vstup do zaměstnání, lásku a partnerství, nedostatek času na kamarády.

### Důvody ukončení kariéry



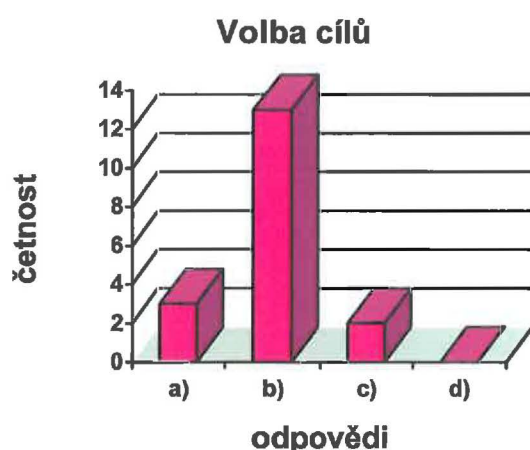
Graf 20: Proč závodnice končí svoji sportovní kariéru

### Otázka č. 22

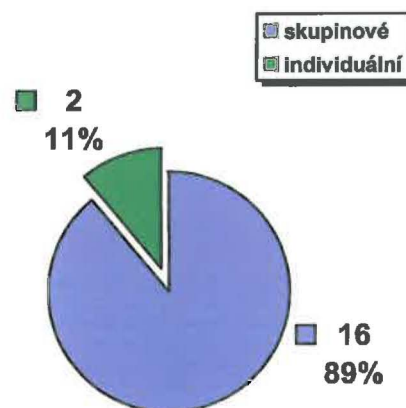
V této otázce jsme se vrátili k tvorbě cílů. Zajímalo nás, zda trenéři kladou větší důraz na cíle osobní či vidí jen úspěch týmu. Nabídli jsme čtyři varianty odpovědi a ponechali prostor pro další komentář a jiné varianty odpovědi.

Při tvorbě výkonnostního plánu, volbě cílů se zaměřujete spíše na jednotlivé závodnice nebo na celý tým?

- na celý tým – je to snazší a časové schůdnější
- ne celý tým – družstvo by mělo usilovat o stejné cíle
- na jednotlivé závodnice – je důležité, aby si každá plnila své cíle
- na jednotlivé závodnice – každá si tak bude moci zažít úspěch
- jiné.....



**Graf 21:** Východiska pro tvorbu výkonnostního plánu a volbu cílů

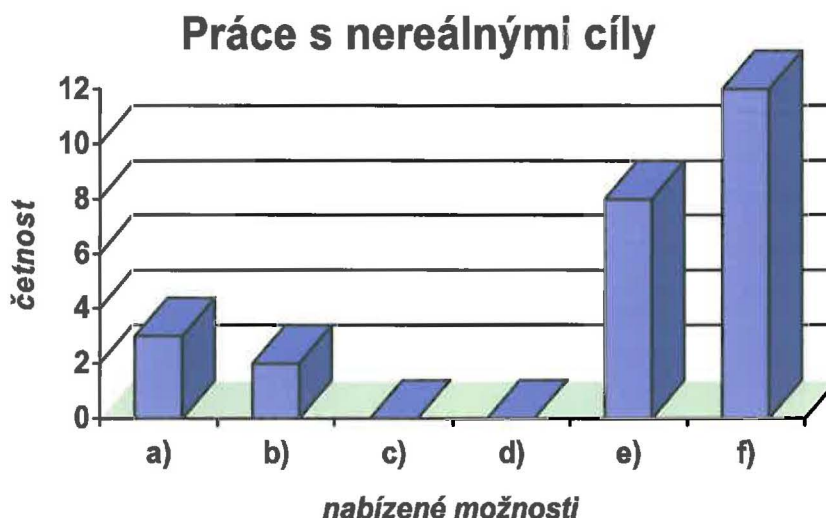


**Graf 22:** Rozložení skupinových a individuálních cílů

Odpovědi na tuto otázku jsou poněkud zarážející vzhledem k výsledkům například v otázce číslo 9 a 13. V otázce č. 9 označilo 13 respondentů osobní cíle jako motivační prostředek, na který se snaží zaměřit pozornost svěřenkyň a v otázce č. 13 převládala výběr takových odměn, které vycházejí z vnitřní motivace děvčat. Proto je pro mne s podivem, že na tomto místě trenéři stírají individualitu děvčat a přístupu k nim. Týmové cíle upřednostňují před cíly jednotlivých závodnic. Mohlo by se stát, že tyto cíle závodnice nebudou naplňovat a motivaci k činnosti ztratí.

### Otázka č. 23

V této otázce jsme se zaměřili na hrozbu nereálných cílů, která si myslíme je velice aktuální v nejednom družstvu synchronizovaného plavání v ČR.



**Graf 23:** Potýkáte se s nereálnými cíly svěřenkyň?

- **a)** nepracuji s nereálnými cíli nijak, je dobře, když holky směřují vysoko  
Z grafu je patrné, že tuto odpověď označili tři trenéři. Toto stanovisko však může být vzhledem k nízké sebekritičnosti dětí zavádějící. Jistě je pěkné a žádoucí, když mají sportovci vysoké ambice, ale nereálný cíl zraňuje sebehodnocení a neposkytuje tolik kýžené prožitky úspěchu.
- **b)** nepracuji s nimi nijak, holky se z neúspěchu poučí, příště si dají cíle reálné  
Tuto odpověď zvolili dva respondenti. Jak píše Martens (2006) ve své knize efekt neúspěchu je právě opačný! Děti první neúspěch naopak motivuje k ještě vyšším cílům. Když se jim nedaří cílů dosahovat, jsou frustrovány a motivaci ztrácejí dočista. Klesá sebevědomí, sebehodnocení a začínají myslet jako poražení.
- **c)** uzavřu s děvčaty sázku, že se jim cíl splnit nepodaří; pak mohu říci: „Já jsem to říkala!“  
Odpovědi c) ani d) nezvolil žádný respondent. Odpověď c) hraničí s ironizováním svěřence a to má destruktivní vliv na jeho sebevědomí.
- **d)** řeknu jim na rovinu, že na to nemají
- **e)** jemně je upozorním, že na tak vysoké cíle ještě nejsou připravené  
Odpověď e) zvolilo 8 z dotazovaných.
- **f)** společně najdeme cíl reálný

Tuto variantu vybralo nejvíce trenérů (13). Jak vyplývá z teoretické části práce (Martens, 2006), je to varianta nevhodnější.

Jeden respondent odpověděl, že si není vědom toho, že by některá z jeho svěřenkyň kdy měla nereálné cíl.

#### Otázka č. 24

Tato otázka pátrala po hlavním motivačním ladění svěřenkyň. Aby motivace byla silná a trvalá, je potřeba, aby byla kladná. Ze třech nabízených možností trenéři volili takto: čtrnáct trenérů vybralo potřebu radosti ze zážitku, devět trenérů zvolilo jako hlavní motiv touhu po úspěchu a dva trenéři vybrali strach z neúspěchu.

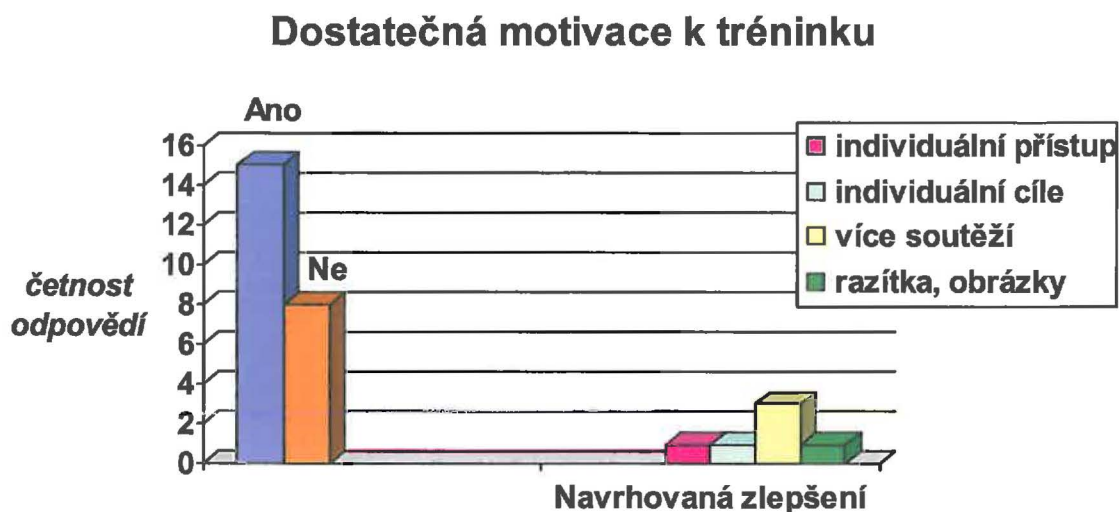


**Graf 24:** Hlavní motivy závodnic ke sportovní činnosti



### Otázka č. 25

Zajímalo nás, jestli mají trenéři dojem, že jsou jejich svěřenkyně k tréninku dostatečně motivované. Většina trenérů si myslí, že ano (12), pět trenérů odpovědělo, že dostatečnou motivaci nemají a tři trenéři odpověděli ano i ne, resp. jak kdy a jak kdo. V případě záporné odpovědi nás dále zajímalo, jak by se tuto situaci dalo dle jejich názoru zlepšit. Jejich odpovědi znázorňuje graf 25.



**Graf 25:** Mají svěřenkyně dostatečnou motivaci k tréninku?

Navrhovaná řešení samozřejmě vyplývají z věkové kategorie děvčat, která má trenér na starosti. U trenérky, která trénuje mladší závodnice, jsou prostředkem zlepšení motivace různá razítka a obrázky do deníčků, jakožto odměna pro její svěřenkyně, zatímco pro trenérky trénující děvčata v kategorii seniorek je tímto prostředkem možnost se častěji účastnit mezinárodních soutěží.

Vyčerpávající odpověď nabídla tato trenérka: „Zjistit osobní cíle a motivy k tréninku u jednotlivých závodnic. Následně se konkrétněji zaměřit na jednotlivce – stanovení reálných osobních cílů u každé zvlášť a jejich postupné plnění. Zkrátka netrénovat jednu skupinu, ale více individualit. Například nedávat za cíl dosednout do provazu do konce měsíce – někdo dosedne již teď, jiný až za půl roku. Každému jedinci stanovit konkrétní věc, v které se bude zlepšovat, následně však důsledně sledovat vývoj, kontrolovat, hodnotit, chválit.“

Jiná trenérka odpověděla takto: „Nenapadá. Oni by tu motivaci měli, ale museli by na to myslet. Vždyť ony závodí.“

### Otázka č. 26

Důležitý vztah k motivaci mají i vztahy ve skupině. Zeptali jsme se tedy respondentů, zda vnímají vztahy ve skupině jako relevantní faktor ovlivňující motivaci děvčat. Všichni respondenti odpověděli, že ano.

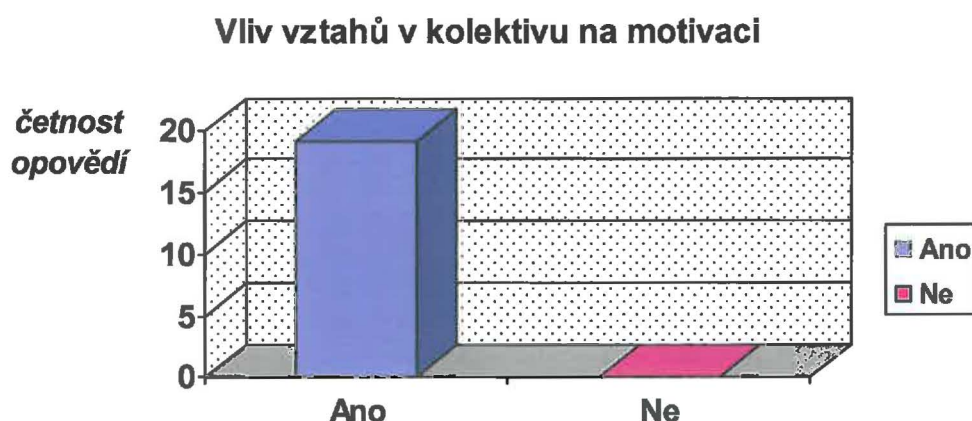
Citují: „Určitě ano, když jsou vztahy dobré, holky se na trénink těší a snaží se být na stejné úrovni, je lehčí domluvit se s nimi.“

„Určitě, když jedna bude plavat sama za sebe a neohlížet se na ostatní, tým nebude nikdy dokonalý a ostatní motivaci ztratí.“

„To určitě, protože se pak snaží jednat týmově.“

„Určitě ano“, „Rozhodně ano“, „Sto procentně“,

„Se vztahy souvisí spíš motivace chodit na tréninky, ale ne nutně trénovat☺.“



**Graf 26:** Závislost motivace k činnosti na kvalitě vztahů ve skupině

### Otázka 27:

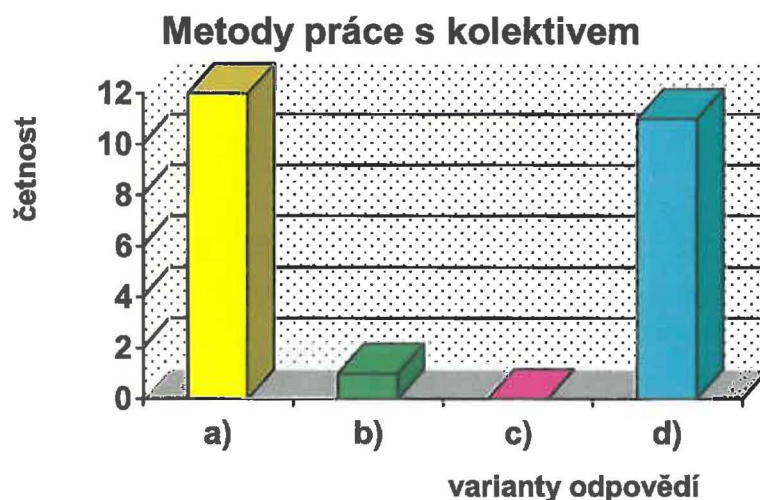
Tato otázka navazuje na otázku předchozí. Chtěli jsme zjistit, zda se trenéři snaží vztahy ve skupině svých svěřenců záměrně stimulovat a přetvářet, případně jakým způsobem tak činí. Nabídli jsme čtyři varianty odpovědí a prostor pro volné vyjádření. Počet možných odpovědí nebyl nijak omezen, takže si někteří trenéři vybrali jednu i více variant současně. Významně byla zastoupena jen varianta a) (12x) a d) (11x). Variantu b) zvolil pouze jeden trenér a variantu c) nezvolil žádný.

- a) Ano, záleží mi na tom, aby měla děvčata mezi sebou dobré vztahy
- b) Ne, myslím si, že holky si to mezi sebou urovnají podle svého, nebudu jim říkat, s kým se mají kamarádit



- c) Ne, na takové věci není čas, protože jsme stále ve skluzu v přípravě na soutěž
- d) Ano, dobré vztahy jsou důležité pro lepší výkonnost a práci týmu

Tato otázka má ještě podotázku: Pokud ano, pokuste se své metody práce s kolektivem popsat. Na tuto část otázky odpovědělo pouze 7 respondentů. Čtyři z nich podporují dobré vztahy ve skupině mimotréningovými akcemi. Dva trenéři uplatňují vliv komunikace se svěřenkyňmi. Pokud je nějaký problém, snaží se ho ihned vyřešit a promluvit si o něm. Jedna trenérka používá jako metodu práce s kolektivem zapojení všech děvčat do sestavy, výběru hudby, do tréninku a absolvování i jiných akcí, než je trénink.

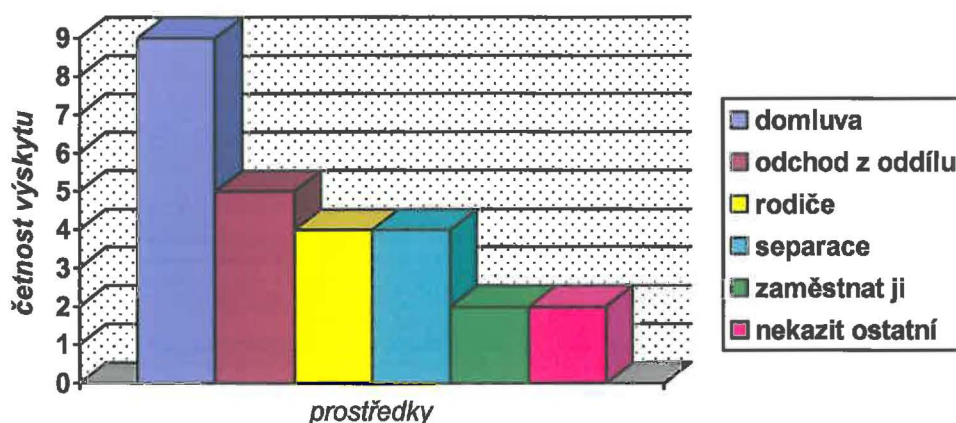


**Graf 27:** Snažíte se utvářet dobré vztahy v družstvu?

#### **Otázka č. 28**

Zajímalo nás, jak by si trenéři poradili v modelové situaci, kde mají ve svém družstvu děvče, které není dostatečně motivováno k práci, dává to hlasitě najevo a strhává tak pozornost i ostatních děvčat.

Devět respondentů by tuto situaci řešilo individuální rozmluvou; pět trenérů by dívce doporučilo po kratší či delší době odchod z oddílu; čtyři trenéři navrhnou nejprve domluvu o samotě, v případě neúspěchu poté i s rodiči; čtyři trenéři se shodli na tom, že je nutné ji separovat od kolektivu; dva by dívku zaměstnali (delegování odpovědnosti); a dva by ji požádali, aby to neřekla ostatním děvčatům.



**Graf 28:** Řešení modelové situace

Citace některých odpovědí:

*„Pokud se jedná o jeden trénink, řeším situaci domluvou, popř. schůzkou s rodiči. Pokud se jedná o dlouhodobější problém, snažím se o to, aby si děvče vybralo jinou aktivitu, než je synchro.“*

*„Rozhodně bych situaci řešila konkrétně s danou závodnicí, popřípadě s jejími rodiči. V případě, že by veškeré motivační prostředky selhaly, závodnici bych vyloučila z oddílu, neboť takový „narušitel“ může mít hodně velký vliv nejen na motivaci, ale i celý chod družstva.“*

*„Pozvu ji k sobě na břeh a zapojím ji chvíli jako trenérku a dám jí odpovědnost.“*

*„Vzhledem k tomu, že jsme na 20 holek 2 trenérky, nic takového není možné. Na tréninku se snažím držet disciplínu. Pokud někdo vyrušuje a otravuje i ostatní, tak napomenu max. 2x a potom jde z vody.“*

*„S touto dívkou bych si promluvila, snažila bych se probudit v ní motivaci, a kdyby ani to nepomohlo, požádala bych ji, ať to nepřenáší na ostatní.“*

*„Nevím si s tímto rady. Vyhodím ji z vody nebo je na konci.“*

*„Promluvila bych si s ní o samotě, proč nemá chuť k činnosti, možná naznačila, co tím způsobuje ostatním a pokusila se dohodnout, co by se dalo změnit a zlepšit. Pak možná promluvit se všemi.“*

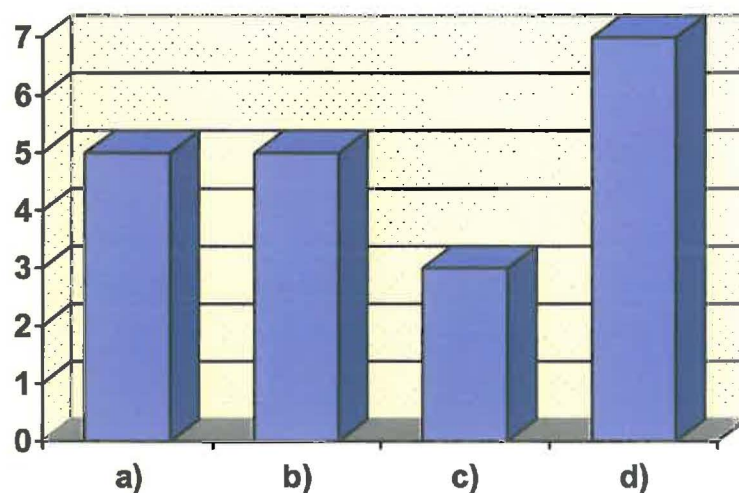
*„Momentálním vyjmutím z kolektivu s následným rozhovorem.“*

### Otázka č. 29

Vzhledem k tomu, že zásadní vliv na výchovu a vývoj dětí a dospívajících, mají rodiče, zajímalo nás, jestli jejich vlivu užívají pro svou práci i trenéři.

Na výběr byly čtyři možnosti, ze kterých vybralo 5 respondentů možnost a), 5 b), 3 vybrali možnost c) a nejvíc respondentů označilo možnost d). Získané výsledky tedy můžeme shrnout konstatováním, že polovina respondentů s rodiči svěřenkyň spolupracuje a polovina ne.

- a) ano, když už si s některou nevím rady
- b) ano, máme pravidelné schůzky, kde rodiče o chování děvčat pravidelně informujeme
- c) ne, nemyslím si, že je dobré, aby do dětí hučeli ještě rodiče doma
- d) ne, tohle zvládnou sama či se svými kolegy trenéry

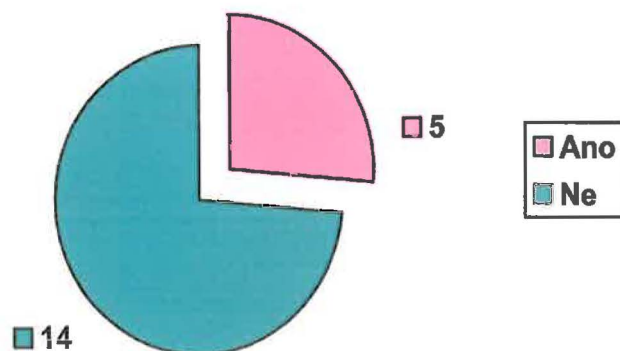


**Graf 29:** Využití vlivu rodičů závodnic v oblasti motivace

### Otázka č. 30

V této otázce jsme navázali na otázku předešlou a chtěli jsme zjistit, jestli jsou si trenéři vědomi toho, že by měli v družstvu svěřenkyni, kterou její rodiče v jejím sportovním úsilí nepodporují. Pokud takovou mají, tak jak s tímto faktem dále operují.

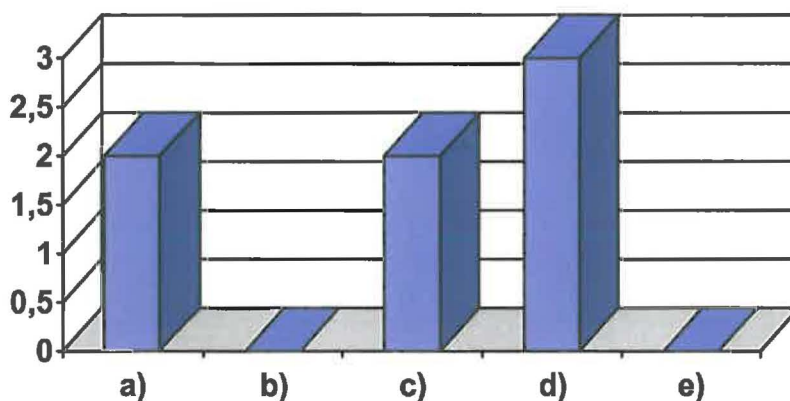
Na první část otázky odpovědělo kladně pouze pět respondentů a 14 odpovědělo záporně, jak znázorňuje graf 30.



**Graf 30:** Podporující či nepodporující rodiče

- a) snažím se závodnici podporu rodičů vynahradit
- b) nijak, závodnice musí být dostatečně sebevědomá, aby věděla, co chce
- c) promluví si s rodiči o dopadu jejich působení na závodnici
- d) promluví si se závodnicí, vysvětlím jí, že přístup rodičů neschvaluji a nabídnu jí podporu svoji
- e) uspořádám seminář o motivaci pro rodiče

Na tu to část otázky odpovídalo 5 respondentů a to následovně:



**Graf 31:** Postup trenérů závodnice, kterou její rodiče demotivují

*„V současné době mám v družstvu akvabelu, která to nemá především s maminkou příliš jednoduché, ale nejenom v oblasti akvabel, takže nemá smysl s maminkou řešit její chování vůči dceři, protože nemáme právo soudit, jak kdo vychovává své děti. V tomto případě vidím cestu takovou, že vše co je problematické se musí řešit přímo se závodnicí.“*



## 4 DISKUSE

### 1) Považují trenéři otázku motivace za podstatnou pro kvalitní sportovní výkon svěřenkyň?

V dotazníku odpověděla pouze jedna trenérka, že se jí určitě daří účelně motivovat k výkonu a 8 respondentů odpovědělo, že se jim to daří jak kdy a jak u koho. To značí o jistých mezerách v poznávání svých svěřenců a jejich potřeb. Jedna trenérka uvádí, že své svěřenkyně slovně povzbuzuje, že jsou šikovné, i když ví, že tomu tak není. Tento přístup by se zdál naprosto v pořádku, avšak pokud není řeč trenéra v kongruenci (souladu) s jeho neverbálními projevy, mohl by být účinek právě opačný! (např. Nakonečný, 1998; Plháková, 2003)

Jak ukazuje otázka číslo 10, pouze tři trenéři si myslí, že jejich svěřenkyně neprožívají v tréninku stres či úzkost, což odpovídá 15% dotazovaných, a to není mnoho. Jedna trenérka připouští, že by se ve výjimečných případech mohla úzkost vyskytnout před plaváním celé sestavy. Tato trenérka dále uvádí, že pokud by svěřenkyně byly stresované, nemělo by smysl trénovat a asi by do akvabel přestaly chodit. Deset trenérů uvádí, že stres děvčat pramení z jejich obavy z toho, že by mohly zklamat a z očekávaného neúspěchu. Tyto vlivy je proto třeba minimalizovat. Pokud budou mít děvčata správně nastavené osobní cíle a trenér bude podávat pozitivní zpětnou vazbu s kladným hodnocením a konstruktivní kritikou, nebudou se muset děvčata neúspěchu tolik obávat. Tím spíše se dá ovlivnit druhá nejčastější příčina stresu, jak ji udávají dotazovaní, a to je kritika trenéra a ostatních děvčat či dokonce slovní agrese ze strany trenéra.

Jedenáctá položka v dotazníku je položena stejně, jako otázka číslo deset. Liší se pouze charakterem prováděné činnosti (trénink, soutěž), ke které se váže. Respondentům byl ponechán volný prostor pro odpovědi, přičemž jsem předpokládala, že využijí možnosti nabízené v otázce předešlé. To se potvrdilo jen částečně. Odpovídající využili čtyři z předchozích nabídnutých odpovědí. Většina trenérů (62%) uvedlo faktory vázající se k osobnímu selhání svěřenkyň, a to strach z neúspěchu, z toho, že něco pokazí, a z toho, že by mohla zklamat. S tímto problémem lze bojovat podobně, jako v případě stresu v tréninku. Je třeba zvednout děvčatům sebevědomí a správně nastavit cíle, které budou dosažitelné a příliš stresovaná děvčata zklidnit relaxací a koncentrací na nadcházející výkon. V otázce číslo 12, zaměřené na zvládání náročných situací tzv. reálné cíle uvedla pouze jedna trenérka, zatímco povzbuzení uvedlo trenérů deset. Taktéž na modelový trénink, což je trénink v upravených

podmínkách navozující situaci soutěže, a sbírání zkušeností častou účastí na soutěžích vzpomněl vždy jediný respondent.

Prostředek relaxace a koncentrace využívá pět dotazovaných trenérů, naproti tomu osm trenérů se snaží pozornost dívek spíše odvézt a odlehčit atmosféru. To by mohlo být v hodně v případě, že závodnice očekává neúspěch a momentálně toto její očekávání nelze změnit.

Velmi zajímavý pohled má trenérka, která odpověděla takto: *„Určitá míra stresu na závodech je v pořádku, přehnaně stresované závodnice nepodají v závodě takový výkon jako na tréninku a naopak ty tzv. salámistky se zase nevyburcují k lepšímu než tréninkovému výkonu. Myslím, že stresované na závodech jsou všechny naše svěřenkyně, některým to pomáhá k lepším výkonům, jiné strach už natolik svazuje, že nedokáží předvést ani to, co mají natrénováno.“* Tato trenérka ve svém dotazníku uvádí, že nevyužívá poznatků z odborné literatury, ale tenhle její postřeh se slučuje s teorií optimální aktivační úrovně (např. Dovalil, 2002; Slepíčka, 2006), je však nutný individuální přístup a znát optimální aktivační úroveň svých svěřenkyň.

Otázkou č. 17 jsme chtěli zjistit, zda se liší způsob motivace uplatňovaný trenéry na tréninku a na soutěži. Na výběr byly možnosti „Ano, liší se.“ a „Ne, způsob motivace nemění.“ Očekávali jsme jednoznačný výsledek ve prospěch odpovědi a), ale realita byla jiná. Sedm dotazovaných odpovědělo, že způsob motivace nemění.

Respondentům byla ponechána možnost svůj výběr okomentovat, kterou využilo 14 dotazovaných. Jedna trenérka se otevřeně přiznala k tomu, že neví, jakým způsobem závodnice motivovat. Jiné trenérky uvádějí, že v tréninku jsou přísnější a na závodech jen chválí. Jedna trenérka odpověděla takto: *„Na trénincích je to motivace k dosažení nějakého cíle, určení vize – když se umístíte, je možnost jet na zahraniční závody, nebo cíl porážení soupeře, který nás poráží vždy je „o vlas“. Motivace v závodě je pro holky v případě dobrého umístění místo v sestavě.“* Jak ale uvádí Martens (2006), může být boj o místo v týmu pro svěřence příliš stresující, proto bych nevolila tento motiv v soutěži jako stěžejní.

Můžeme opět vyjít z poznatků o aktivační úrovni závodnic (např. Dovalil, 2002; Slepíčka, 2006; Eliot in Murphy, 2005). Zřejmě budete souhlasit, že v tréninku bude riziko přílišné úrovně aktivace závodnic nižší, než v soutěži. Z toho vyplývá, že prostředky motivace v tréninku budou orientovány spíše na její zvýšení, přičemž na soutěži ji bude pravděpodobně spíše třeba snižovat. Nesmíme ovšem zapomínat na individuální rozdíly mezi děvčaty a na charakter prováděné činnosti v soutěži.



Otázkou č. 18 jsme chtěli zjistit, zda trenéři mění způsob motivace vzhledem k různým druhům prováděných tréninkových činností. Sedm respondentů odpovědělo, že se jejich motivace v podstatě neliší, což není prakticky možné. Ačkoliv nelze nesouhlasit s odpovědí, že všechny části tréninku jsou důležité, přeci jen je možnost působení na děvčata v průběhu suché přípravy mnohonásobně vyšší, než plavou-li uprostřed bazénu sestavu či rozplavání. Stejně tak by se měl lišit přístup trenéra k jednotlivci při nácviku povinných figur, kdy je na vše více času, a k celému týmu při nácviku sestavy.

V otázce č. 25 odpovědělo dvanáct respondentů z devatenácti, že jejich svěřenkyně mají dostatečnou motivaci k tréninku a pouze pět odpovědělo, že ne. Domněnka trenérů může být buď mylná, nebo se nedostatky v jejich přístupu plynoucí z předešlých odpovědí na motivační strukturu děvčat neprojeví. To je jednoznačně dobře. Je však pravděpodobné, že vhodným přístupem trenérů je možné motivaci děvčat ke sportovní činnosti ještě zvýšit.

Na dotaz, jak případnou slabou motivaci děvčat zvýšit mi nabídla vyčerpávající odpověď tato trenérka: *„Zjistit osobní cíle a motivy k tréninku u jednotlivých závodnic, následně se konkrétněji zaměřit na jednotlivce – stanovení reálných osobních cílů u každé zvlášť a jejich postupné plnění. Zkrátka netrénovat jednu skupinu, ale více individualit. Například nedávat za cíl dosednout do provazu do konce měsíce – někdo dosedne již teď, jiný až za půl roku. Každému jedinci stanovit konkrétní věc, v které se bude zlepšovat, následně však důsledně sledovat vývoj, kontrolovat, hodnotit, chválit.“*

Jiná trenérka odpověděla takto: *„Nenapadá. Oni by tu motivaci měli, ale museli by na to myslet. Vždyť ony závodí.“* Ano, ony závodí, ale za dostatečnou motivaci, čili dobrou psychologickou přípravu svěřenců je zodpovědný také trenér. Ten by tedy měl děvčatům jejich motivaci připomínat.

V otázce 28 nás zajímalo, jak by si trenéři poradili v modelové situaci, kde mají ve svém družstvu děvče, které není dostatečně motivováno k práci, dává to hlasitě najevo a strhává tak pozornost i ostatních děvčat. Tato situace se může vyskytnout v jakémkoliv pracovním kolektivu, kde šéf dostatečně neovládá práci s motivací podřízených. Pokud není kladen důraz na osobní cíle a nepřistupuje se ke svěřencům individuálně, může se stát, že některého z nich prováděná činnost nebude naplňovat, nenalezne v ní uspokojení a smysl, následně odmítne spolupracovat a naruší tak atmosféru tréninku v celé skupině. Devět respondentů by tuto situaci řešilo individuální rozmluvou, pět respondentů by dívce doporučilo dříve či později odchod z oddílu (např.: *„Pokud se jedná o jeden trénink, řeším situaci domluvou, popř. schůzkou*

*s rodiči. Pokud se jedná o dlouhodobější problém, snažím se o to, aby si děvče vybralo jinou aktivitu, než je synchro“).* Myslím si, že pokud trenér nezvládne svoji úlohu a nedokáže vzbudit v děvčatech zapálení pro zvolený sport, možná by to měl být on, kdo by měl přemýšlet o změně aktivity. Říká se, že nezapálí, kdo nehoří. Pakliže ovšem trenér hoří a vyčerpá všechny dostupné prostředky, aniž by zapálil, bude opravdu lepší, když nemotivovaná svěřenkyně oddíl opustí. Trenér by ale po tomto prostředku neměl sahat jen proto, že je pro něj nejsnazší vzhledem k tomu, že jiného není schopen. Čtyři respondenti navrhuji vyjmutí z kolektivu: *„Vzhledem k tomu, že jsme na 20 holek 2 trenérky, nic takového není možné. Na tréninku se snažím držet disciplínu. Pokud někdo vyrušuje a otravuje i ostatní, tak napomenu max. 2x a potom jde z vody.“*

Tento přístup právě nevyznává individuální přístup ke svěřencům. Obávám se, že ani nic neřeší a nedostatečně motivované svěřenkyni to motivaci nijak nedodá.

Dovedu si ale představit odstrašující vliv na ostatní svěřenkyně, který možná chtěla trenérka tímto aktem vyvolat.

Dvě trenérky by na dotyčnou přenesly určitou zodpovědnost (např.: *„Pozvu ji k sobě na břeh a zapojím ji chvíli jako trenérku a dám jí odpovědnost.“*) Je potřeba ale dát pozor, aby to ostatní nebraly jako odměnu a nezatoužily po stejném zacházení.

Z rozboru informací, které jsme získali z odpovědí trenérů na námi sestavený dotazník můžeme soudit, že trenéři otázku motivace považují za podstatnou pro kvalitní sportovní výkon svěřenkyň.

## **2) Čerpají trenéři poznatky ohledně motivace pro svou praxi z odborných pramenů?**

Otázka číslo 20 se přímo ptala na zdroj inspirace pro práci trenérů českých oddílů synchronizovaného plavání na poli motivace závodnic. Pouze čtyři trenéři (20%) z dotazovaných při hledání podnětů pro svou práci sáhnou po odborné literatuře, deset trenérů (23%) čerpá z poznatků ze školení trenérů. Drtivá většina však spoléhá na své vlastní zkušenosti (90%) a 84% trenérů dá na radu zkušenějších trenérů.

Čtyři respondenti označili možnost „odjinud“. Tito, jako prameny inspirace pro svoji práci, uvádějí: instinkt, jiné sporty, odborník (psycholog), potřeby svěřenkyň.

Tématika sportovní motivace v synchronizovaném plavání se zdá být závažným problémem. Jak vyplývá z odpovědí dotazovaných trenérů na námi sestavený dotazník, tato oblast bývá i přes nespornou důležitost poněkud opomíjena. Nelze však

dělat jakoukoliv činnost ve svém volném čase a nemít pro ni motivaci. Zřejmě se domnívají, že se nejedná o závažný nedostatek v kapacitě trenérských prostředků, které užívají. Zdrojem informací v této oblasti jsou jim většinou rady kolegů a své vlastní zkušenosti, tedy metoda pokusu a omylu. Mnohdy však tyto omyly mohou znamenat velmi zásadní negativní vliv na motivační strukturu závodnic a tedy i na osobnost děvčat.

Dalo by se předpokládat, že tento stav je způsoben vlivem krátkodobé zkušenosti trenérů s vedením svěřenkyň, ale tento předpoklad se nám nepotvrdil. Ve vybraném vzorku jsou dvě třetiny trenérů (14 z 19ti), jejichž kariéra je delší pěti let, z toho sedm z nich se této praxi věnuje již déle než deset let. Předpokládala bych, že s přibývajícimi zkušenostmi pocítí potřebu rozšířit si své povědomí o oblasti motivace vzhledem například k obtížím se zvládáním předstartovních a startovních stavů závodnic.

Rozborem získaných odpovědí jsme zjistili, že trenéři využívají ve své práci informace z odborné literatury jen zřídka (21% respondentů).

### **3) Snaží se trenéři zaměřovat pozornost svěřenkyň na vítězství nebo plnění osobních cílů?**

Z hlediska délky trvání a tedy vhodnosti motivu je důležitější používat vnitřní motivy, tedy dosažení vlastních cílů (Slepička, 2002; Martens, 2006; Weinberg, 2003). K tomu je ale zapotřebí tyto cíle nejprve zjistit, což není snadné, protože je to faktor individuální a vyžaduje tedy i takový přístup při použití. Pro trenéry je proto snazší působit na celé družstvo najednou, tedy snažit se zaměřovat pozornost závodnic na vítězství. Měřítkem úspěšnosti závodnic je z pohledu zvenčí počet dosažených vítězství, obdržených trofejí a získaných titulů. Na osobní cíle děvčat se nikdo neptá. V této otázce však označilo 13 respondentů osobní cíle jako motivační prostředek, na který se snaží zaměřit pozornost svěřenkyň. Tento počet respondentů volících osobní cíle jako klíčový motiv mne velice překvapil. Z výše zmíněných důvodů jsem očekávala jednoznačný výsledek ve prospěch vítězství. Tři z oslovených trenérek označily odpovědi obě, přičemž jedna trenérka dodává, že osobní cíle zdůrazňuje v přípravném období a na vítězství poutá pozornost svých svěřenkyň těsně před soutěží a na soutěži.

Stejně tak odpovědi na otázku číslo 22 jsou poněkud zarážející vzhledem k výsledkům například otázky č. 9, ale také otázky č. 13. V otázce číslo 13 převládá

výběr takových odměn, které vycházejí z vnitřní motivace děvčat. Proto je pro mne s podivem, že v otázce č. 22 trenéři individualitu děvčat a přístup k nim stírají. Týmové cíle upřednostňují před cíly jednotlivých závodnic. Mohlo by se stát, že tyto cíle závodnice nebudou uspokojovat a motivaci k činnosti ztratí. Martens (2006) uvádí, že pokud je jedním z osobních cílů všech členů udělat maximum pro úspěch družstva, jsou zde týmové cíle zbytečné. Týmové cíle, jako např. vyhrát mistrovství republiky, nejsou příliš užitečné a spíše podkopávají pozitivní osobní cíle.

Jak se dočítáme v knize R. Martense (2006), na prvním místě je třeba dělat vše pro tělesné a duševní zdraví sportovců. Vítězství je až na druhém místě. Aby se mladí sportovci cítili plnohodnotnými lidmi, je potřeba umožnit jim zažít úspěch v situaci, kde je málo vítězů a mnoho poražených.

Martens (2006) dále píše, že základním problémem oblasti sebehodnocení je, že sportovci vlivem rodičů, trenérů, spoluhráčů a médií měří svou hodnotu výhrou nebo prohrou v závodě. *Devastujícím výsledkem této nemotivační strategie je udržení sportovcova pocitu vlastní ceny jen za předpokladu méněcennosti druhých* (Martens, 2006). Nejdůležitější věcí, kterou pro pozitivní motivaci sportovců může trenér udělat je, že změni toto měřítko úspěchu. Vítězství je sice důležité, ale musí být až na druhém místě za dosahováním osobních cílů sportovců.

V otázce č. 14 jsme narazili na otázku vlivu snadno dosažitelných cílů. Polovina respondentů byla na straně kladného vlivu na motivaci a druhá polovina si myslí, že tento prostředek demotivuje. Jak je uvedeno v teoretické části (Martens, 2006; Weinberg, 2003), snadno dosažitelné cíle nejsou motivem k další sportovní činnosti. Tyto cíle nepřinášejí pocit úspěchu a kompetentnosti, proto je sportující jedinci dále nevyhledávají. Vědí, že jsou příliš snadné a není tedy pro ně hodnotné jejich dosažení.

Stejně tak jako stanovení snadno dosažitelných cílů, nepřinášejí kladný motivační účinek ani časté a přesné instrukce, ani časté hodnocení. Děvčata si pak nemohou užívat pocit radosti z činnosti (Martens, 2006). Určitě není dobré si svěřenkyň po celou dobu tréninku nevšimnout, ale je potřeba jim nechat chvíli, kdy nebudou pod kritickým dohledem trenéra, který jim ohodnotí každý pohyb.

Velký pozor je třeba si dávat u ironizování svěřenkyň! To k hodnocení sportovce a vůbec k přístupu k němu rozhodně nepatří. Jedna trenérka k tomuto bodu připsala: „*jen v přiměřené míře a velice opatrně, jen když už je opravdu znám.*“

Jiný příklad na vítězství orientované trenérky vidíme mezi odpověďmi na otázku číslo 18, která byla zaměřena na výkonovou motivaci vzhledem k různým tréninkovým činnostem:



*„Suchá příprava – úlevy; rozplavání – oblíbená část rozplavby, rozplavba soutěžního charakteru; intervalový trénink – snížení počtu opakování dané části; nácvik povinných figur – předvedení figury ostatním; sólo – vybráním závodnice podobné, ale lepší výkonnosti na závodech a snaha dohnat tuto závodnici na příštích závodech, zapojením se do dalšího nácviku s ostatními dívkami (sólistka je izolovaná od kolektivu); duo – rivalitou mezi dívkami, které danou sestavu nacvičují (většinou jsou tři); tým – odměna, rivalita mezi dívkami, které tým nacvičují (vždy je nějaká náhradnice), odpočinkem.“*

Tato trenérka se zdá být hodně orientovaná na vítězství, zatímco potřeby a vnitřní cíle svých svěřenkyň patrně nezohledňuje. Troufám si tvrdit, že děvčata pod jejím vedením si dlouho nadšení pro sport neudrží, protože je nebude naplňovat aktivita jako taková. Obzvláště rivalitu mezi dívkami vidím jako velice nebezpečný prvek, který narušuje vztahy uvnitř družstva. Jak vyplývá z teoretické části práce je základním motivem k návštěvě sportovního oddílu právě zábava v kolektivu a řada trenérů je v průřezu celého dotazníku na mnoha různých místech zdůrazňuje. Rivalitu považuji za velice demotivující prvek narušující spolupráci v kolektivu, která je vzhledem ke skupinovému charakteru sportu důležitá.

I v individuálních sportech, jakými jsou například plavání či atletika funguje sociální facilitace ve skupině (Slepička, 2006; Řezáč, 1998; Hartl, 2000). Pakliže však v týmu zavládne rivalita a špatné vztahy, tento vliv by mohl být potlačen. Stejná trenérka v otázce číslo 27 odpověděla, že jí záleží na tom, aby měla děvčata mezi sebou dobré vztahy, protože jsou důležité pro lepší výkonnost a práci týmu. To se mi však s motivací prostřednictvím rivality nějak neslučuje.

V otázce číslo 23 jsme se zaměřili na hrozbu nereálných cílů, která si myslím je velice aktuální v nejednom družstvu synchronizovaného plavání v ČR. Nezřídka vidíme plačící děvčátka po tom, co nezískala na soutěži tolik vytoužené medaile. Děti ještě nemají vytvořen realistický náhled na svoje schopnosti. Jsou málo sebekritické, hyperaspirativní (Nekonečný, 2004; Slepička, 2006; Hartl, 2000). V těchto případech by měl zasáhnout trenér a začít cíleně pracovat na budování vnitřních motivů a osobních cílů děvčat. Vlastně by se této problematice měl věnovat hned od prvopočátku, orientovat děvčata správným směrem a nečekat na to, až je bude po soutěži plačící utěšovat. Někdy to však může být problém i starších svěřenců a ne jen dětí. Ti však o tom méně mluví a je potřeba jejich cíle záměrně a cíleně zjišťovat. Jak se ale dozvídáme z následujících výsledků, většina trenérů tak činí.

- a) nepracuji s nereálnými cíli nijak, je dobře, když holky směřují vysoko

Z grafu je patrné, že tuto odpověď označili tři trenéři. Toto stanovisko však může být vzhledem k nízké sebekritičnosti dětí zavádějící. Jistě je pěkné a žádoucí, když mají sportovci vysoké ambice, ale nereálný cíl zraňuje sebehodnocení a neposkytuje tolik kýžené prožitky úspěchu.

- **b)** nepracuji s nimi nijak, holky se z neúspěchu poučí příště si dají cíle reálné  
Tuto odpověď zvolili dva respondenti. Jak píše Martens (2006) ve své knize efekt neúspěchu je právě opačný! Děti první neúspěch naopak motivuje k ještě vyšším cílům. Když se jim nedaří cílů dosahovat, jsou frustrovány a motivaci ztrácejí dočista. Klesá sebevědomí, sebehodnocení a začínají myslet jako poražení.

Odpověď na tuto výzkumnou otázku není jednoznačná. V jedné části dotazníku se trenéři přiklání k osobním cílům svěřenců, v jiné části upřednostňují cíle skupinové a vítězství. Trenéři v této oblasti zřejmě nemají jasno.

#### **4) Upřednostňují ve své praxi vnitřní či vnější odměny?**

Ve sportovní motivaci je jedním ze zásadních motivů odměna. Je však důležité odlišovat odměnu vnější a vnitřní (Slepička, 2006; Weinberg, 2005). Vnitřní odměny jsou z hlediska délky a síly působení výhodnější. Naopak vnější odměny mohou kazit jak charakter, tak i motivaci sportovce ke sportu.

Úkolem odpovídajících na otázku č. 13 bylo rozlišit nabízené formy odměn na důležité a na ty, které důležité vůbec nejsou. Jednoznačný výsledek je patrný na jedné straně u odměn zábavou v kolektivu, pochvalami a pocitem úspěchu (odměny vnitřní), které trenéři považují za odměny důležité. Na straně druhé odměnou penězi (odměna vnější), kterou všichni dotazovaní označili jako odměnu nedůležitou. U ostatních nabízených příkladů byl postoj trenérů různorodý. K této otázce se objevila i řada zajímavých komentářů:

*„Pokud sportovec nechce získávat medaile, trofeje, uznání, pak nemůže nikdy dosáhnout vrcholu.“* Pokud tím tato trenérka měla na mysli například chorobný strach z vyhrávání, kterým trpěla například jedna z plavkyň účastnic se letošních OH, pak má jistě pravdu. Tyto odměny by však neměly být tím hlavním, proč se děvčata sportu věnují.

Obzvláště mě ale zaujal tento pohled na odměny:

- *„Pocit užitečnosti neberu jako odměnu, každá z dívek je v týmu důležitá (užitečná), je to součástí týmové sestavy. To je pohled trenéra. Ale jsou o tom*



přesvědčeny i závodnice? K tomu by musely mít skutečně zdravé sebevědomí.

- *Projevy náklonnosti-mám jich na starosti 8-13. Projevy náklonnosti jsou přípustné jen k celému týmu, nikoliv k jednotlivkyním.*“ Tady je zjevné, že trenérka nepřistupuje k osobnostem svěřenkyň individuálně. Nejsem si tedy jistá, zda se jí daří pracovat na potřebné úrovni jejich sebevědomí.
- *Cestování na závody-odměna většinou následuje po výkonu, cestování na závody je před výkonem-neberu jako odměnu.* Cestováním na závody zde nebyla míněna přímo cesta autobusem, ale už ta možnost, na nějaké třeba zahraniční závody vycestovat. Možná to z mé otázky nebylo zřejmé, anebo je tato možnost pro onu trenérku samozřejmou a za odměnu ji nepokládá.

V otázce č. 4 jsme se trenérů ptali, zda znají potřeby svých svěřenkyň, přičemž devět trenérů vybralo hmotné odměny. Tyto odměny v přílišné míře deformují vztah jedince ke sportu a naopak motivaci snižují (Martens, 2006). Bylo by tedy vhodné zaměřit pozornost svěřenkyň spíše na odměny vnitřní. Ty jsou trvalejší a mají silnější vliv na motivaci jedince. Pouze tři trenéři zvolili potřebu „mít hezkou postavu“. Já se domnívám, že zaměření děvčat na potřebu hezké postavy zde bylo podceněno, a že průzkum mezi svěřenkyněmi, zaměřený na tuto otázku, by ukázal větší významnost tohoto motivu pro sportovní činnost. Například z výzkumu v rámci diplomové práce Pištěkové (2007) vyplývá, že pro 17 respondentů ze 45 je pěkná postava motivem setrvání u sportovní činnosti plavců.

Na otázku číslo sedm jedna trenérka odpověděla takto: *„My jsme letos neměli moc dobrou sezónu, chyběly nám medaile a i když jsem byla jako trenérka s předvedeným výkonem spokojená, holky pochválila, chyběl jim ten pocit na stupních vítězů.“*

Není potom žádným překvapením, že stejná trenérka v otázce č.13 uvádí, že největší odměnou pro holky jsou medaile, trofeje a tedy pocit vítězství. Pocit vítězství je důležitý, ale dá se prožívat i jinak, než jen díky vnějším hmotným odměnám.

Já si myslím, že by bylo potřeba pomoci děvčatům najít si své vlastní, reálné osobní cíle, které by si mohly překonávat a radovat se z úspěchu. Pokud dokáží tohle, vítězství přijde posléze. Příklad tohoto principu uvádí ve své knize např. Martens (2006). V opačném případě dlouhotrvající frustrace z nenaplněných očekávání a nedosažených cílů povede ke ztrátě motivace a možná i zanechání činnosti. A bez motivace se stěží vyhrává.

Ve čtvrté výzkumné otázce jsme se ptali, zda trenéři upřednostňují vnitřní či vnější odměny. Na základě rozboru námi získaných odpovědí můžeme usoudit, že preferují spíše odměny vnitřní, ačkoliv někteří z trenérů považuje za důležité i trofeje a medaile.

**5) Považují trenéři vliv rodičů na jejich svěřence za významný a využívají jej ve své práci s nimi?**

Zdá se, že trenéři vliv rodičů na děti podceňují, nebo cítí určité rozpaky z jednání s nimi. Možná proto, že ve většině případů jsou mladší než oni, někteří mají pocit, že rodičům nemají co mluvit do výchovy. Pouze sedm z dotazovaných odpovědělo, že ovlivňují přístup závodnic k tréninku skrze rodiče (rodiče doma dětem vysvětlí, pohrozí, domluví, povzbudí...) V otázce číslo 29 označili tři respondenti, že si nemyslí, že je dobré, aby do dětí hučeli ještě rodiče doma a sedm trenérů si myslí, že vliv rodičů na své děti využívat nepotřebují, protože to zvládnou sami či se svými kolegy trenéry. I v otázce číslo třicet se kontaktu s rodiči vyhýbají. Místo rozhovoru s rodiči či semináře o motivaci pro rodiče volí rozmluvu se závodnicí. Tři trenéři odpověděli, že by si promluvili se závodnicí, vysvětlili jí, že přístup málo podporujících rodičů neschvalují a nabídli by jí podporu svoji. Dva trenéři se snaží závodnici podporu rodičů vynahradit a dva volí rozmluvu s rodiči.

Námi provedeným výzkumem jsme zjistili, že trenéři vliv rodičů na svěřence příliš nevyužívají.

**6) Uvědomují si trenéři zásadní vliv interpersonálních vztahů ve skupině a dokáží jej účelně ovlivňovat a přetvářet?**

Důležitý vztah k motivaci mají i vztahy ve skupině. Zeptali jsme se tedy respondentů v otázce číslo 26, zda vnímají vztahy ve skupině jako relevantní faktor ovlivňující motivaci děvčat. Všichni respondenti odpověděli, že ano.

Citují: „*Určitě ano, když jsou vztahy dobré, holky se na trénink těší a snaží se být na stejné úrovni, je lehčí domluvit se s nimi.*“

„*Určitě, když jedna bude plavat sama za sebe a neohlížet se na ostatní, tým nebude nikdy dokonalý a ostatní motivaci ztratí.*“

„*To určitě, protože se pak snaží jednat týmově.*“

Na dobrý kolektiv a kamarádské prostředí si někteří trenéři vzpomněli i v otázce číslo 15, která se zajímala o to, jak lze vytvářet atmosféru pohody a dobré nálady:

*„Základem je dobrý kolektiv, kamarádské prostředí, které má svá pravidla (trenér-autorita). S holkama se také nestýkáme pouze na trénincích, ale pravidelně jezdíme v zimě na hory, v létě na víkendy pod stan, na kola, na konci roku grilujeme...“*

V otázce číslo 4 sedmnáct trenérů odpovědělo, že děvčata chodí do oddílu kvůli zábavě a kamarádům.

Otázka číslo 27 zněla: snažíte se vztahy svých svěřenců ve skupině záměrně stimulovat a přetvářet, případně jakým způsobem tak činíte? Významně byla zastoupena jen varianta a) 12x a varianta d) 11x. Většina trenérů tedy odpovědělo, že jim na dobrých vztazích děvčat záleží, a že jsou důležité pro lepší výkonnost a práci týmu. Jeden trenér zvolil variantu b): Ne, myslím si, že holky si to mezi sebou urovnají podle svého, nebudu jim říkat, s kým se mají kamarádit. Čtyři z respondentů podporují dobré vztahy ve skupině mimo tréninkovými akcemi, dva trenéři uplatňují vliv komunikace se svěřenkyněmi. Pokud je nějaký problém, snaží se ho ihned vyřešit a promluvit si o něm. Jedna trenérka používá jako metodu práce s kolektivem zapojení všech děvčat do sestavy, výběru hudby, do tréninku a absolvování i jiných akcí, než je trénink.

Pro výkonnost a spokojenost děvčat v družstvu je důležité podporovat jejich soudržnost schopnost kooperace. Touto problematikou se zabývá řada psychologických sdružení (např. psych. sdruž. Elio, Prevcentrum) a řada publikací (Belz, Siegrist *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*, Gajdošová, Herényiová *Rozvíjení emoční inteligence žáků*, Šimanovský, Šimanovská *Hry pro rozvoj zdravé osobnosti*). V nich je možné najít řadu her a aktivit, které týmovou spolupráci rozvíjejí a podporují stmelování kolektivu. Není proto od věci jednou za čas nějakou takovou hru zařadit. Je však důležitý aktéry hry nakonec přimět k zamyšlení se nad tím, jaké jednání bylo ve hře účelné (spolupráce, empatie, naslouchání si), a které nikoliv.

Ze získaných odpovědí můžeme usoudit, že trenéři jsou si plně vědomi toho, že vztahy ve skupině svěřenců jsou velice důležité. Co se týče jejich utváření, spoléhají trenéři na mimo tréninkové akce. Doporučujeme tedy pár literárních pramenů, ze které lze v této oblasti čerpat.

## 5 ZÁVĚR

Tato diplomová práce je koncipována jako výzkumné šetření tematicky zaměřené na využití výkonové motivace trenéry synchronizovaného plavání na území ČR. Tento výzkum byl proveden pomocí nestrukturovaného anonymního dotazníku sestaveného pro trenéry SY. V teoretické části se věnujeme základním termínům a poznatkům týkajícím se struktury sportovního výkonu SY, motivace, výkonové motivace a psychologické přípravy akvabel. V praktické části jsou zpracovávány výsledky získané z odpovědí respondentů na námi distribuovaný dotazník.

Úlohou této práce je především zmapování oblasti výkonové motivace v synchronizovaném plavání na území České republiky. Na téma výkonové motivace je poměrně obtížné nalézt potřebnou literaturu psanou v českém jazyce. I pro tuto práci z tohoto důvodu byla použita zejména literatura zahraniční. Chtěli jsme tedy trenérům pomoci při hledání poznatků v oblasti sportovní motivace a umožnit jim tak další rozšíření obzorů či poskytnout námět k rozvíjení trenérských dovedností.

Jak vyplývá ze značné náročnosti soutěžních podmínek na psychiku člověka, hrají psychické faktory ve sportovním výkonu značnou roli. Mnohé z nich se vztahují i přímo nebo zprostředkovaně k tréninku a proto není účelné je opomínat. Každý trenér nemusí být přímo psychologem, ale měl by umět využít poznatky potřebné ke zdokonalování sportovní výkonnosti svých svěřenců a napomoci sportovcům zažívat pocity uspokojení a radosti z prováděné činnosti. Jsou to právě trenéři, kdo má možnost ovlivňovat vztah a motivaci závodnic k tréninku.

Z výsledků naší práce vyplývá, že většina trenérů se v oblasti motivace spoléhá pouze na své vlastní zkušenosti či na rady svých zkušenějších kolegů. Není však vyloučeno, že i oni vycházejí ze zjištění nabitých metodou pokusu a omylu, kterou uplatňovali ve své kariéře. Ukázalo se, že existuje řada mylných domněnek a mýtů týkajících se problematiky motivace a trenéři zabředávají do stereotypních kolejí. Řada trenérů považuje za hlavní cíl svých svěřenkyň vítězství a největší odměnu medaile a trofeje. Některé trenérky se domnívají, že rivalita a boj o místo v týmu je nejsilnější nebo postačující výkonový motiv pro jejich svěřenkyně, a naopak jiné důležité motivy, jako je pocit užitečnosti, uznání a seberealizace bývají trenéry opomíjeny. Co se týče vlivu rodičů na závodnice, výsledky našeho šetření ukazují, že ani ten není trenéry plně využíván. Možná je to způsobeno ostychem, který ze styku s rodiči pociťují. Většina trenérů je totiž mladší, než rodiče jejich svěřenkyň, anebo zkrátka nevědí, jak jejich vlivu účelně využít. Všichni trenéři jsou si ale vědomi důležitosti dobrých

interpersonálních vztahů uvnitř družstva. Domníváme se, že by bylo dobré, aby tyto vztahy ještě důsledněji záměrně budovali. V diskuzi proto uvádíme prameny, ze kterých mohou čerpat informace, a kde naleznou prostředky, které jsou zaměřeny na rozvoj kooperace a soudržnosti skupin.

Poznatky získané prostudováním literatury zabývající se motivací lidského chování, výkonovou motivací a strukturou sportovního výkonu SY jsou podkladem pro stanovení úkolů pro tvorbu psychologické přípravy, kterou popisujeme v teoretické části práce. Tato příprava vytváří dlouhodobé i okamžité předpoklady pro optimální vyladění psychického stavu, na kterém je výkon přímo závislý. Některá praktická doporučení využitelná v této části sportovního tréninku závodnic uvádíme v příloze.

Synchronizované plavání nemá v ČR zrovna prestižní postavení a děvčata se do oddílů zrovna nehrnou. Každý český oddíl má potíže s rozšiřováním členské základny. Měli bychom se tedy snažit získané závodnice u akvabel udržet, motivovat je k dalšímu tréninku. Je zřejmé, že se tento stav nedá změnit okamžitě, ale mělo by být snahou každého trenéra dále se vzdělávat, zvyšovat si kvalifikaci a snažit se trénink vést podle nejnovějších ověřených metod. Trenéři by neměli opomíjet komunikaci se svými svěřenci a jejich rodinami a měli by se snažit utvářet pozitivní vazby s tréninkovou skupinou. Pak je možné včas odhalit případné problémy a jejich odstraněním zabránit předčasnému ukončení závodní kariéry děvčat.

Domníváme se, že tato práce by mohla přinést cenné rady a informace trenérům o motivaci a psychologické přípravě v synchronizovaném plavání a tím tento stav snad i změnit k lepšímu. Její výsledky budou prezentovány na školení trenérů II. třídy synchronizovaného plavání v září 2008.

#### SEZNAM LITERATURY:

1. ATKINSON a kol. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-85605-35-X
2. BLAHUTOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1
3. BELZ, H., SIEGRIST, M. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-479-6
4. ČÁSTKOVÁ, Z. *Woodcock-Johnsonův test kognitivních schopností ve vztahu ke školní úspěšnosti žáků druhého stupně základní školy*. Diplomová práce, Masarykova Univerzita Brno, 2006. Vedoucí diplomové práce Tatiana Bláhová.
5. ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. 656s. ISBN 80-7178-463-X
6. ČECHOVSKÁ, I. *Plavecký výkon*. Aquasport & triatlon. roč.3, 2001, č.4, s.31.
7. ČERNÍKOVÁ, K. *Přípravný trénink v synchronizovaném plavání*. Diplomová práce, FTVS UK, 2004. Vedoucí práce PaedDr. Irena Čechovská, CSc.
8. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vydání Praha: Olympia, 2002. 336s. ISBN 80-7033-760-5
9. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. 236 str. ISBN 80-7178-367-6
10. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8
11. GAJDOŠOVÁ, E., HERÉNYIOVÁ, G. *Rozvíjení emoční inteligence žáků*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-115-8
12. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 776s. ISBN 80-7178-303-X
13. HOCH, M. a kol. *Plavání - teorie a didaktika*. Praha: SPN, 1983.
14. HOLOUŠOVÁ, D., KROBOTOVÁ, M. *Diplomové a závěrečné práce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-224-1237-3
15. JURSIK, D. *Plávanie: Učebnice pre školenie trénerov*. Bratislava: Šport, 1989. ISBN 80-7096-107-4
16. KRAPKOVÁ, H. *Škola pohybové výchovy v synchronizovaném plavání*. Metodický dopis ČÚV ČSTV, Praha: Sportpropag, 1988.
17. LABUDOVÁ, J.: *Kvalifikácia faktorov športového výkonu v synchronizovanom plávaní*. In: Zborník z 1. ved. konferencie študentov a vedeckých aspirantov, Bratislava, FTVŠ UK, -(1994)128.
18. LABUDOVÁ - ĎURECHOVÁ, J. *Športový výkon v synchnizovanom plávaní*, VII. Vedecký seminár, str. 69 – 72. Praha: Karolinum, 2000.



19. MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. 3. vydání Praha: Grada Publishing, 2006, 504s. ISBN 80-247-1011-0
20. MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobností*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2001.
21. MURPHY, S. *The Sport Psych Handbook* Human Kinetics, 2005 ISBN: 0736049045
22. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. 1. vydání. Praha: Management Press, 1993.
23. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7
24. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšířené vydání. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7
25. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1198-6
26. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-1086-6
27. PESLOVÁ, E. *Koordinační schopnosti – jejich význam pro rozvoj v synchronizovaném plavání*. Diplomová práce, FTVS UK, 1992. Vedoucí diplomové práce doc. PhDr. Taťána Bělková, CSc.
28. PIŠTĚKOVÁ, P. *Důvody předčasného ukončení sportovní kariéry u žáků plaveckých tříd*. Diplomová práce, FTVS UK, 2007. Vedoucí diplomové práce Mgr. Daniel Jurák.
29. *Pravidla synchronizovaného plavání*. Praha: Olympia, 2002.
30. ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6
31. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 1. vydání. Praha: ORBIS, 1973.
32. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9
33. SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. 1. vydání. Brno: BARRISTER & PRINCIPAL, 2002. ISBN 80-85947-80-30
34. SMITH, M. *Mental Skills for the Artistic Sports*. Red Deer, Alta: Johnson Gorman Publishers, 1998. ISBN 9780921835424
35. *Sportovně technické dokumenty synchronizovaného plavání*, 2008.
36. STREITOVÁ, A. *Kritéria základného výkonu talentovanej mládeže v synchronizovanom plávaní*. Bratislava, 1994. Diplomová práce na FTVŠ UK.
37. STREITOVÁ, A.: *Stanovenie prediktorov pre synchronizované plávanie*. KDP. FTVŠ UK, Bratislava, 1996.
38. SVOBODA, M. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7.
39. ŠIMANOVSKÝ, Z., ŠIMANOVSKÁ, B. *Hry pro rozvoj zdravé osobnosti*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-024-0

40. ŠLOPKOVÁ, D. *Faktory ovlivňující sportovní výkon závodnice*. Závěrečná práce trenérů II. třídy synchronizovaného plavání. Praha, 2006.
41. VANĚK, M. a kol. *Psychologie sportu*. 1. vyd., Praha: Olympia, 1984. 202 s.
42. VEČERKOVÁ, Z. *Psychologie sportu: psychologická analýza a charakteristika vybraného sportu*. Semestrální práce, Západočeská Univerzita v Plzni, 2007.
43. VÍTEČKOVÁ, E. *Před zápasová (před závodní) psychická příprava*. Seminární práce, Masarykova Univerzita Brno, 2004-2005.
44. VOSTÁRKOVÁ, K. *Technika přechodů v povinných figurách synchronizovaného plavání*: závěrečná práce. Praha, 1990.
45. WEINBERG, R. S., GOULD, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 3rd ed., USA: Human Kinetics, 2003. ISBN 0-7360-4419-1

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Struktura sportovního výkonu v SY (Černíková, 2005).....	12
Obr. 2: Aplikace Maslowovy pyramidy potřeb na sportovní praxi .....	33
Obr. 3: Optimální hladina stimulace (Martens, 2006) .....	34
Obr. 4: Vztah mezi hladinou vzrušení a výkonem (Martens, 2006). ....	41
Obr. 5: Optimální hladina vzrušení u různých sportů (Martens, 2006).....	42
Obr. 6: Kroky vedoucí k naplnění očekávání (Martens, 2006).....	46
Obr. 7: Bludný kruh úspěchu (Částková, 2006) .....	47
Obr. 8: Bludný kruh neúspěchu (Částková, 2006).....	48

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Zastoupení trenérů u jednotlivých věkových kategorií závodnic synchronizovaného plavání .....	63
Graf 2: Rozložení délky kariéry dotazovaných.....	64
Graf 3: Motivační prostředky používané trenéry synchronizovaného plavání .....	66
Graf 4: Potřeby závodnic synchronizovaného plavání.....	68
Graf 5: Záměrné zjišťování potřeb závodnic .....	69
Graf 6: Dosahování vnitřního uspokojení závodnic.....	70
Graf 7: Co negativně ovlivňuje sebevědomí sportovců .....	72
Graf 8: Úspěšnost motivačního působení trenérů na závodnice.....	74
Graf 9: Význam osobních cílů v porovnání s motivem vítězství.....	75
Graf 10: Z čeho pramení úzkost a stres v tréninku .....	76
Graf 11: Faktory stresu a úzkosti v soutěži.....	78
Graf 12: Prostředky bránící stresu a úzkosti nejen v soutěži .....	79
Graf 13: Důležitost a nedůležitost různých druhů odměn .....	80
Graf 14: Kladné a záporné motivační prostředky .....	82
Graf 15: Prostředky pohodové atmosféry a rostoucího sebevědomí.....	84
Graf 16: Snaha budovat atmosféru pohody a upevňovat sebevědomí .....	86
Graf 17: Liší se Váš způsob motivace v tréninku a v soutěži? .....	87
Graf 18: Odlišnost způsobu motivace v závislosti na počtu svěřenkyň .....	93
Graf 19: Čerpání podnětů pro práci v oblasti motivace.....	94
Graf 21: Východiska pro tvorbu výkonnostního plánu a volbu cílů .....	96
Graf 22: Rozložení skupinových a individuálních cílů.....	96
Graf 23: Potýkáte se s nereálnými cíly svěřenkyň?.....	97
Graf 24: Hlavní motivy závodnic ke sportovní činnosti.....	98
Graf 25: Mají svěřenkyň dostatečnou motivaci k tréninku? .....	99
Graf 26: Závislost motivace k činnosti na kvalitě vztahů ve skupině.....	100
Graf 27: Snažíte se utvářet dobré vztahy v družstvu?.....	101
Graf 28: Řešení modelové situace .....	102
Graf 29: Využití vlivu rodičů závodnic v oblasti motivace .....	103
Graf 30: Podporující či nepodporující rodiče .....	104
Graf 31: Postup trenérů závodnice, kterou její rodiče demotivují .....	104

## 6 PŘÍLOHY

### Příloha I.: Dotazník motivace pro trenéry SY:

**1) Jakou věkovou kategorii závodnic trénujete?:**

- Přípravné družstvo
- Mladší žákyně
- Starší žákyně
- Juniorky
- Seniorky

**2) Jak dlouhá je Vaše trenérská kariéra?:**

- 0 - 2 roky
- 2 - 5 let
- 5 - 10 let
- více než 10 let

**3) Jaké prostředky motivace z níže uvedených příkladů používáte při své práci? (vámi vybrané odpovědi označte křížkem „x“)**

- informujete svěřenkyně o všech změnách, které je mohou ovlivnit
- podporujete je, povzbuzujete
- delegujete – přidělujete závodnicím různé funkce, svěřujete jim určitou zodpovědnost
- umožňujete holkám podílet se na výběru tréninkových činností, barvě závodních plavek, hudby na novou sestavu, prvků do sestavy...
- oceňujete nejen výsledky, ale i pokroky v získávání nových dovedností nebo v rozvoji schopností
- dopřáváte všem závodnicím (i těm méně nadaným) možnost zažít úspěch – chystáte různé soutěže a úkoly tak, aby měly možnost vyniknout i méně úspěšné závodnice
- říkáte často a upřímně: „Prosím“ a „Děkuji“
- podporujete sebedůvěru a sebeúctu svěřenkyň
- podporujete vnitřní odměny – to, co sportovce vnitřně uspokojuje (zábava, pocit užitečnosti, úspěšnosti)
- snažíte se vytvářet podnětné prostředí – nástěnky s různými výsledky závodnic (testování v tréninku, výsledky ze závodů), fotky či plakáty úspěšných závodnic (vzory)
- motivujete příkladem (videozáznam z vyšších soutěží, starší závodnice)
- budujete záměrně dobré sociální klima-dobrý kolektiv s kladnými vztahy mezi závodnicemi
- pracujete na své vlastní osobnosti - snažíte se být vzorem, být podnětným trenérem

- ovlivňujete přístup závodnic k tréninku skrze jejich rodiče (rodiče doma dětem vysvětlí, pohrozí, domluví, povzbudí...)
- používáte hmotné odměny (medaile, trofeje, bonbóny, peníze)
- jiné: (doplňte).....

4) Znáte potřeby svých sportovců? Proč se sportu věnují, co od něho očekávají?  
Vyhovující odpověď označte křížkem „X“:

- být užitečný
- být respektován
- dosáhnout úspěch
- být lepší než ostatní
- získat medaile, trofeje, hmotné odměny od rodičů
- získat uznání trenéra
- uznání rodičů
- legrace, zábava, dobrá nálada
- kamarádské vztahy v družstvu
- vzrušení, napjatá atmosféra soutěže
- mít hezkou postavu
- jiné (doplňte):.....

5) Zjišťovali jste někdy tyto potřeby (motivy) záměrně formou dotazníku či rozhovorem se svými svěřenkyněmi? Vyhovující odpověď označte, prosím, křížkem „X“:

Ano, motivy svěřenkyň mě velice zajímají  
Zajímá mne to, ale ještě jsem nic takového nezjišťovala  
Ne, nepřipadá mi to důležité, není na to čas  
Jejich potřeby znám, zjišťovat je nepotřebuji

Pokud ano, tak jakou formou?.....  
.....

6) Napište, jak lze podle vašeho názoru pomoci sportovcům dosáhnout vnitřního uspokojení (bavit se, být užitečný, dosáhnout úspěchu...)

.....  
.....

7) Co může ve sportu negativně ovlivnit sebevědomí sportovců, a jak tomu lze předcházet?

.....  
.....

8) Daří se vám vaše závodnice optimálně povzbudit k výkonu? Jakým způsobem tak činíte?

.....  
.....

9) Děvčata se snažíte motivovat zaměřením jejich pozornosti na (vyberte):

- vítězství
- dosažení vlastních cílů

10) Z čeho podle Vašeho názoru pramení případná úzkost a stres Vašich závodnic v tréninku?

- z obavy z posměchu
- z očekávaného neúspěchu
- z obavy z kritiky trenéra či ostatních děvčat
- z obavy z odepření přízně trenéra
- z obavy z vyloučení z kolektivu ostatními závodnicemi
- z obavy ze slovní agrese trenéra či ostatních děvčat
- z toho, že by mohla zklamat
- jiné (doplňte).....

11) Z čeho podle Vašeho názoru pramení případná úzkost a stres na soutěži?

.....

12) Jak si myslíte, že lze stresu a úzkosti nejen na soutěži zabránit?

.....

Jaké prostředky používáte konkrétně Vy? .....

.....

13) Které odměny jsou podle vás ve sportu důležité (označte „A“), a které vůbec ne (označte „B“)?

- zábava v kolektivu
- trofeje
- pocit užitečnosti
- medaile
- pocit úspěchu
- peníze
- pochvaly
- uznání
- cestování na závody
- projevy náklonnosti
- jiné.....

.....

Pokuste se svůj výběr pár slovy okomentovat: .....

.....



14) Které z níže uvedených tréninkových a motivačních prostředků si myslíte, že budou motivovat děvčata pozitivně (označte „A“), a které negativně (označte „B“)?

- časté hodnocení
- časté a přesné instrukce
- povzbuzování
- rozbor videa
- odměna
- trest
- jednotvárnost tréninku
- stanovení vysokých cílů
- dril (opakování stejného úkolu)
- stanovení snadno dosažitelných cílů
- pořádání různých soutěží (rychlost, obratnost, koordinace, síla, vytrvalost, estetika)
- týmový rituál, talisman
- ironizování svěřenekyň
- jiné (doplňte) .....

15) Jak si myslíte, že se dá, nebo jak by se dalo, vytvářet atmosféru pohody, dobré nálady, upevňovat sebevědomí a zlepšovat sebehodnocení závodnic v tréninku i v závodě?.....

16) Snažíte se takovou atmosféru a sebevědomí závodnic budovat ve Vašem družstvu?

Ano, často. Tato atmosféra je příjemnější i pro mne.

Ano, občas. Narušuje to soustředění holek na práci. / Není na to čas.

Spíše ne, není na to čas. / Narušuje to soustředěnost holek.

Ne, není to podstatné, důležitější je kázeň a disciplína

17) Liší se způsob, kterým svěřenekyň motivujete v tréninku a od způsobu motivace v závodě?

Ano, liší se.

Ne, způsob motivace neměním.

Pokuste se svůj výběr pár slovy okomentovat: .....

18) Liší se způsob motivace, kterou používáte v závislosti na druhu vykonávané činnosti? Např. suchá příprava, rozplavba, intervalový trénink („třukání“ poloh a částí figur), nácvik povinných figur, trénink sólové sestavy, trénink párové sestavy, nácvik týmu.

Pokuste se tyto různé tréninkové činnosti porovnat:.....  
.....

19) Liší se Váš způsob motivace svěřenkyň v závislosti na jejich počtu? Tedy při individuální a skupinové práci?

Ano, liší se

Ne, přistupuji stejně k týmu i jednotlivci

Pokud ano, tak jak?.....  
.....

20) Při čerpání podnětů pro svoji práci v oblasti motivace vycházíte nejčastěji z:

- odborné literatury
- vlastní zkušenosti
- poznatků ze školení trenérů
- necháte si poradit od zkušenějších kolegů/kolegyň
- odjinud

Pokud jste zvolili možnost odjinud, napište odkud:.....  
.....

21) Proč podle Vás závodnice nejčastěji končí svoji sportovní kariéru?

- jsou líné
- sport nenaplňuje jejich očekávání
- nedochází k uspokojování potřeb závodnice
- zaujalo je něco jiného
- na přání rodičů
- kvůli špatnému kolektivu
- na doporučení trenéra
- kvůli zranění
- pro nedostatek času na školu
- jiné

důvody:.....  
.....

**22) Při tvorbě výkonnostního plánu, volbě cílů se zaměřujete spíše na jednotlivé závodnice nebo na celý tým?**

- na celý tým - je to snazší a časově schůdnější
- na celý tým - družstvo by mělo usilovat o stejné cíle
- na jednotlivé závodnice - je důležité, aby si každá plnila své cíle
- na jednotlivé závodnice - každá si tak bude moci zažít úspěch
- jiné.....

**23) Potýkáte se někdy s nereálnými cíli svých sportovců?**

- nepracuji s nereálnými cíli nijak, je dobře, když holky směřují vysoko
- nepracuji s nimi nijak, holky se z neúspěchu poučí a příště si dají cíle reálné
- uzavřu s děvčaty sázku, že se jim cíl splnit nepodaří; pak mohu říct: „Já jsem to říkala!“
- řeknu jim na rovinu, že na to nemají
- jemně je upozorním, že na tak vysoké cíle ještě nejsou připravené
- společně najdeme cíl reálný
- Pokud ano, tak jak s nimi obvykle dále pracujete?.....

**24) Řekla byste, že u Vašich děvčat převažuje spíše:**

- strach z neúspěchu
- radost ze zážitku
- touha po úspěchu?

**25) Máte pocit, že Vaše děvčata mají do tréninku dostatečnou motivaci?**

- ano
- ne

**Pokud ne, napadá Vás, jak tuto situaci zlepšit?.....**

**26) Domníváte se, že motivace závodnic k tréninku souvisí se vztahy ve skupině (družstvu)?.....**

**27) Snažíte se tyto vztahy záměrně stimulovat a přetvářet?**

- ano, záleží mi na tom, aby měla děvčata mezi sebou dobré vztahy
- ne, myslím si, že holky si to mezi sebou urovnají podle svého, nebudu jim říkat, s kým se mají kamarádit
- ne, na takové věci není čas, protože jsme stále ve skluzu v přípravě na soutěž
- ano, dobré vztahy jsou důležité pro lepší výkonnost a práci týmu
- jiné.....

Pokud ano, pokuste se své metody práce s kolektivem popsat:

.....  
.....

**28) Představte si, že máte v družstvu děvče, které motivované k práci není, dává to hlasitě najevo a strhává tak pozornost i ostatních děvčat. Jak byste takovou situaci řešila?.....**

.....  
.....

**29) Využíváte vliv rodičů na závodnice v oblasti motivace?**

- ano, když už si s některou nevím rady
- ano, máme pravidelné schůzky, kde rodiče o chování děvčat pravidelně informujeme
- ne, nemyslím si, že je dobré, aby do dětí hučeli ještě rodiče doma
- ne, tohle zvládnou sama či se svými kolegy trenéry

**30) Máte v družstvu nějakou svěřenkyni, o které víte, že její rodiče ji demotivují (nepodporují ji, odrazují, neuznávají její úspěchy, nechválí)?**

- ano
- ne

Pokud ano, jak s tímto faktem pracujete?

- snažím se závodnici podporu rodičů vynahradit
- nijak, závodnice musí být dostatečně sebevědomá, aby věděla, co chce
- promluvím si s rodiči o dopadu jejich působení na závodnici
- promluvím si se závodnicí, vysvětlím jí, že přístup rodičů neschvaluji a nabídnu jí podporu svoji
- uspořádám seminář o motivaci pro rodiče

## **Příloha II.: Prostředky ovlivňování psychických dovedností**

Existuje mnoho způsobů, jak popsat psychické dovednosti potřebné k úspěchu ve sportu, uměleckém představení nebo v životních situacích, ve kterých je excelentnost nutností. Ale zkušenost a výzkum ukazuje, že tyto dovednosti je možné rozdělit do sedmi kategorií:

- **pozitivní myšlení,**
- **relaxace,**
- **stanovení reálných cílů,**
- **kontrola emocí,**
- **schopnost soustředit se na nadcházející úlohu,**
- **ideomotorický trénink,**
- **navodit a udržet si optimální aktivaci (nabuzení).**

### **Ideomotorický trénink**

Jde o trénink psychomotorických schémat v představách, které jsou přenášeny do provádění konkrétních pohybových struktur. Slouží k nácviku nových nebo korekci stávajících pohybových dovedností.

V relaxovaném stavu je nacvičován a pohybová představa. Ta je použita při konkrétní pohybové činnosti. Předpokladem je vytvoření kvalitní, přesné představy, která ovlivňuje senzomotorickou aferenci a tím dosahuje změnu v pohybovém vzorci chování .

### **Ideomotorika, autoregulace (Běla Hátlová in Slepíčka, 2006)**

#### **1) Autoregulace**

Motorika je v lidském organismu řízena centrální nervovou soustavou. Nervová soustava řídí veškeré procesy v živém organismu prostřednictvím vegetativní řídící funkce orgánů a cerebrospinální soustavy řídící pohybové chování a volní činnosti. Jde o přenos informací mezi mozkem a svaly. Součástí mechanismu, kterým se příkazy přenášejí, jsou periferní nervy a výkonovým orgánem jsou svaly. Kontrolní funkci zastávají čidla v senzoriálních orgánech, která dávají CNS zpětné informace o probíhajícím pohybu.

Všechny proprioreceptivní údaje svalových, šlachových nebo kloubních receptorů jsou součástí zpětnovazebních informací (feed-back) o průběžném stavu pohybového segmentu, které jsou nutné pro řízení průběhu koordinovaného pohybu. Současně slouží i k přednastavení dráždivosti (feed-forward). Řídící funkce CNS provádí průběžné korekce pohybu tak, aby bylo dosaženo zamýšleného cíle. Korekce se uskutečňují cyklicky. Tyto cykly jsou dány rychlostí šíření vzruchů nervovými vlákny, která jsou stejná u pomalého i rychlého pohybu. Čím je pohyb pomalejší, tím je počet korektivních cyklů větší a pohyb je přesnější (Velé 1999).

Stejný proces probíhá i v případech kdy si pohyb pouze představujeme. Zpětná vazba závisí na kvalitě představy. Je-li představa dostatečně přesná, můžeme ovlivnit senzomotorickou aferenci, která je mnohem důležitější než motorická a **dosáhnout změnu v pohybovém vzorci chování.**

Úrovně řízení motoriky:

- 1) Spinální úroveň – řízení výkonových orgánů motoriky, motoneurony.
- 2) Subkortikální úroveň – limbický systém je důležitý fenomén prožitku pohybu. Tento regulační systém provádí, nastavuje a udržuje funkce nadřazené spinální úrovni a zjemňuje spinální servomechanismy. Současně nastavuje a průběžně upravuje hladinu excitability motoneuronů tím, že zjemňuje průběh pohybu a stabilizuje jej.
- 3) Kortikální úroveň – řízení ideokinetické motoriky. Pohybová funkce má charakter volního pohybu daného určitým záměrem a provázeného emočním prožíváním. Kortikální úroveň je nejvyšším orgánem řízení volní motoriky. Obsahuje řadu asociačních mechanismů pro složité řízení motoriky. Ve spolupráci s limbickým systémem (emočním mozkem) jsou tvořeny nové programy.

Psychika tvoří nejvyšší řídící úroveň, která veškeré úrovně integruje a rozhoduje o duchovní úrovni našeho projevu a naší činnosti.

Stav psychiky závisí i na poloze těla a jeho pohybu. V lehu je tendence k somatické i psychické relaxaci. Ve stoji je svalová i psychická činnost akcentována, při pohybu je akcent na psychickou i svalovou činnost nejvyšší.

Psychika jako integrační mechanismus celého systému závisí na posturální funkci, na dýchání a na stavu vnitřního i zevního prostředí. Čím méně je psychika ovlivňována stavem vnitřního a vnějšího prostředí, tím více je schopna soustředění na



prováděnou činnost. Úplné odpoutání umožňuje úplné soustředění, které je podmínkou pro podání výkonu na aktuálně nejvyšší možné úrovni.

Změna pohybového chování probíhá dlouhodobým působením na řídicí nervový systém, zasahuje hluboko do regulačních pochodů CNS a má trvalejší účinnost. Recidivu však nelze vyloučit (Velé 1999).

## **2) Somatopsychoregulační techniky**

Dobrá schopnost vnímání sebe a vnějšího světa umožňuje rozpoznat míru zátěže. Nebezpečí nadměrné zátěže, ať přichází z vnitřního, nebo vnějšího prostředí, je vnímáno neurovegetativními mechanismy.

Výhody dobrého vnímání sebe sama i vnějšího světa:

- a) Včasné rozpoznání rizikového stavu.
- b) Zvýšení schopnosti sebeovládání a využití možností obranných postupů.
- c) Zlepšuje schopnost sdělovat své pocity, komunikaci v oblasti problému.
- d) Zlepšuje schopnost vnímání zpětné vazby okolí.

Vnímání sebe sama je možno zlepšit zejména:

- a) Koncentrativními tělesnými cvičeními.
- b) Relaxačními technikami.

### **Relaxace**

U většiny lidí je zvýšené napětí doprovázeno kontrakcí svalových vláken kosterního svalstva. Nedovede-li jedinec snížit své napětí, stává se citlivějším, přístupnějším negativním vlivům. Mluvíme o neurosvalové hypertenzi jako stavu, který se vyznačuje zvýšenou, neúměrnou nervovou aktivitou, zvýšenou citlivostí, zvýšenou neurosvalovou tenzí. Opakem napětí je uvolnění, relaxace. Fyziologicky je relaxace charakterizovaná snížením množství impulzů přicházejících do mozku z periférie. Jde o přeladění organismu na klidovou hladinu aktivace. Snižuje se tepová frekvence, krevní tlak, dechová frekvence, svalový tonus, pocení, klesá hladina úzkosti. V EEG můžeme pozorovat synchronizaci alfa-vln, objevují se delta-vlny charakteristické pro klid. Subjektivně je pociťován klid, uvolnění, příjemné teplo. Při vytvoření vhodných vnitřních (např. určitý stupeň únavy), ale i vnějších (např. neohrožující okolí) podmínek, může být relaxace navozena spontánně.

Spontánně uvolňovaná tenze často nestačí odstranit napětí v žádoucí míře. U nedostatečně relaxovaného člověka se projevují známky reziduální tenze. Dýchání je nepravidelné co do času a síly, puls je mírně zrychlený, změny jsou v kolísavé tělesné teplotě a krevním tlaku, pozorovatelné jsou drobné mimické projevy a záškuby svalstva. Proto bývá účelné stav psychosomatického uvolnění záměrně navozovat pomocí relaxačních technik.

Laboratorní šetření doplňují obraz o zvyšování hladiny endorfinů v krvi a zvyšování imunologické bariéry. Tyto změny přetrvávají individuálně různě, i řadu hodin po ukončení cvičení.

**Koncentrativní cvičení** zvyšují senzibilitu ve vnímání sebe sama i sebe jako součásti vnějšího světa. Zvýšení schopnosti sebecítění a autoregulace umožňují koncentrativní cvičení.

### **Dýchání a psychika**

Dechová cvičení mají silný vliv na nervovou soustavu, zejména na její nejvyšší řídicí úroveň, to je na psychické stavy a procesy. Ty se promítají do pohybového chování.

Při různých stavech mysli se dech zkracuje nebo prodlužuje. Dýchání samo je zdrojem určitých pocitů a určité psychické stavy mění dýchací rytmus i hloubku dýchání. Mezi dýcháním a nervovou soustavou, a tím i psychikou, je přímá souvislost. Obecně dech působí regulačně na vegetativní nervový systém a je spojovacím článkem mezi psychikou a pohybovým systémem. Dýchací centrum mění úroveň bdělosti, nádech zvyšuje napětí kosterního i útrobního svalstva, výdech je snižuje. V klidu je dech pravidelný, hluboký, dlouhý, v napětí je nepravidelný mělký, krátký. Při nádechu se zvyšuje dráždivost nervové soustavy i svalů a při výdechu se dráždivost snižuje. Chceme-li pohyb stimulovat, provedeme ho v nádechu, chceme-li dosáhnout naopak relaxace, provedeme ji ve výdechu. Dechových cvičení je možné používat pro rozvíjení jak tělesných tak psychických funkcí.

Dýchání je klíčem k dosažení relaxace. Správné dýchání je nejjednodušší a zároveň nejúčinnější cesta ke kontrole úzkosti a svalové tenze.

### **Progresivní relaxace podle Jacobsona**

Edmund Jacobson vypracoval systém progresivní relaxace svalového aparátu (1929 až 1962). Svou metodu označil jako progresivní z důvodu, že proces uvolnění se šíří (přechází) z jedné svalové skupiny do ostatních svalových skupin a přechází i na uvolnění neurovegetativně řízených orgánů a nervové soustavy. Metoda učí vnímat svalové napětí a následné uvolnění, učí způsobu zbavování se napětí.

Zásady progresivní relaxace (Weinberg 1995):

- nácvik vnímání rozdílu mezi uvolněním a napětím
- uvědomění si, že napětí a uvolnění se vzájemně vylučují
- systematický nácvik kontrakcí svalových skupin a uvolnění
- procítění vlivu tělesné relaxace na psychické uvolnění

Nácvik progresivní relaxace podle Jacobsona je popsán v knize L. Míčka: Sebevýchova a duševní zdraví (Praha, SPN 1988, s. 205-211).

Progresivní relaxace je popsána v knize K. Nešpora: Uvolnění a přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. GRADA Publishing, 1998 s. 35-37.

### **Autogenní trénink**

Byl vytvořen Johannesem Schultzem (1932). Autogenní trénink je technikou koncentrativní autoregulace. Vychází z předpokladu jednoty psychického a somatického a možnosti vzájemného ovlivňování. Pomocí slovních formulí a představ je navozován stav zvýšené sugestibility. Před vlastním cvičením zaujme cvičenec relaxační polohu. Cvičící se soustředí se na dva prožitky, tíhu a teplo ve sledované části těla. Prožitky jsou provázeny pocitem uvolnění, relaxace.

Program má šest hierarchických stupňů:

- tíže v končetinách
- teplo v končetinách
- regulace srdeční aktivity (pravidelný rytmus srdce)
- regulace dýchání (sledování pravidelnosti dechu)
- centrum tepla v oblasti břicha (solar plexus)
- chladné čelo (volná hlava)

Uvolnění jedné svalové skupiny se šíří do další. Dochází ke generalizaci pocitu tíže a následného tepla. Další cvičení je zaměřeno na regulaci srdeční činnosti a dýchání. Zatímco tělo je těžké a teplé, hlava je volná a chladná. U vyššího stupně je

rozvíjena představivost. Je zde i možnost meditace vlastních vztahů k hodnotám. Autogenní trénink je v podstatě evropská aplikace indické Jóga Nidrá.

Schultzův autogenní trénink je popsán v knize K. Nešpora: Uvolnění a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka. GRADA Publishing, 1998 s. 38-40.

#### **Technika biofeedbacku (biologické zpětné vazby)**

prokazuje možnost ovlivnit fyziologické parametry vědomou psychickou činností (TF, TK, kožně galvanický odpor). Je blízka tvorbě podmíněných reflexů i operantímu podmiňování. Osoba dostává informace o úspěšnosti vlastních pokusů ovlivňování určité funkce. Biologické zpětné vazby využívají relaxační počítačové programy (v české republice- psychowalkman).

Jako vhodná se ukazuje kombinace biofeedbacku s relaxačními technikami.

#### **Machačova relaxačně-aktivační metoda (RAM).**

Základní tendencí lidského chování je zaměřenost na vnější prostředí. Zrušením těchto vztahů je zrušena pohotovost reagovat na vztahy prostředí. Zůstává zážitek přítomné tělesné existence, který má pozitivní zabarvení. Dominující zážitek tělesného „Já“ se dostává do emočně kladné polohy.

Svalová relaxace je subjektivně prožívána jako uvolnění pocitu napětí. Počítky z vnitřního prostředí mají převládající vliv na aktuální prožívání označované jako somatizace počítků. Emoční tenze vyvolávaná vnějším prostředím je tlumena pozitivním prožíváním tělesného „Já“. To vede ke zvětšení distance od nepříznivých vnějších faktorů. Nepoužívá se slovních formulí, pouze představ uvolnění a tíže. Transformace negativní emoční tenze je vedena přes relaxaci. Cílem relaxace je dočasné odstranění všech vztahů a tím i motivačních zdrojů, vyprázdnění psychického pole. Relaxační a aktivační fáze které po sobě následují (3 a 3) umožňují autoregulační postup.

#### **Východní pohybová cvičení**

##### **Jóga**

Vymezení jógy je značně široké. Jde o systém kultivace osobních vlastností založený na empirickém poznávání jednotlivých funkcí fyziologických vazeb v psychosomatické jednotě. Je to systém nesoutěžní, nebojový. Dosažené výsledky mají zcela individuální hodnotu. Je nutno rozlišovat mezi jógickou teorií a empirickými

soustavami jógických cvičení, které jsou racionální empirickou soustavou cvičení vedoucí ke stabilitě organismu (fyzické i psychické) vůči zátěžím. Takto pojatá jóga se zpravidla určuje jako „hathajóga“ (Dostálek 1996).

Jógová koncepce činnosti těla a mysli vychází z toho, že v obou se nachází homeostatický mechanismus, který směřuje k vyvážené integrální činnosti i při působení normálních vnějších a vnitřních stimulů, to znamená, že každý člověk má danou adaptační schopnost. Každé podráždění způsobuje určitou míru psychofyzilogické nerovnováhy. Jak dlouho bude tato nerovnováha přetrvávat záleží na relativní síle stimulů na jedné straně a na homeostatické schopnosti těla a mysli na straně druhé. Cílem jógy je vypracovat cesty a způsoby, jak pomoci tělu a mysli udržet jejich rovnovážný stav, nebo, ho rychle znovu získat, pokud se působením rušivých faktorů ztratil.

**Hathajóga zahrnuje všechna tělesná jógová cvičení které je možné rozdělit na tyto kategorie (Dostálek 1996):**

1. ásana (poloha)
2. bandha (uzávěr)
3. mudrá (symbol)
4. pránájáma (dechová cvičení se zadržím)
5. kryjá (tzv. očistné postupy)
6. mantrajóga (recitace mantry)

V tělovýchově jsou užívány ásány a pránájáma.

Ásány jsou tělesné polohy zaujímané s minimálním úsilím, obsahující výdrž, jsou nejznámějšími z jógových praktik. Každá ásana má složku dynamickou (dosahování a rušení polohy) a složku statickou, kdy je dosažená pozice udržována bez pohybu. Ásany působí na svalový tonus, vnitřní orgány, psychickou rovnováhu, zvyšuje se jimi pružnost a ohebnost těla. Působení jedné korekční pozice se v sestavě kombinuje s vlivem následující krátkodobé relaxace, s dalšími korekčními polohami a relaxací v závěru cvičení. Polohy se vzájemně spojují a vytvářejí sestavu působící záměrným předem daným účinkem.

Pránájáma je v hathajóze považována za nejvýznamnější pro ustálení organismu. Tento termín bývá nesprávně ztotožňován s pojmem dechová cvičení.

Pránájáma zahrnuje pouze soubor dechových cvičení obsahující i zádrž dechu. Základními prvky každé pránájámy tedy jsou vdech (púraka), zádrž dechu (kumbhaka) a výdech (réčaka).

Obecně dech působí regulačně na vegetativní nervový systém a je spojovacím článkem mezi psychikou a pohybovým systémem. Dýchací centrum mění úroveň bdělosti, nádech zvyšuje napětí kosterního i útrobního svalstva, výdech je snižuje. Základním prvkem pránájámického vlivu na organismus je vnucování rytmů a působení na reflexogenní zóny ve smyslu jejich útlumu.

#### **Relaxace v józe**

Nedílnou součást jógových technik tvoří relaxace, které uvolňují tělesné a duševní napětí.

Relaxační techniky jsou řazeny v průběhu celé hodiny. Celková relaxace se nejčastěji provádí v relaxační poloze v lehu na zádech, boku či břiše, někdy také v sedu, v pozici vozky i ve stoje.

#### **Japonská a čínská bojová umění**

Život je pojmán jako nepřetržité úsilí o dosažení vyšší duchovní úrovně. Tomuto cíli slouží všechny každodenní úkoly. Zlepšování techniky pohybu při cvičení které působí záměrně na tělo i psychiku je vnímáno jako prostředek k individuálnímu růstu a prohloubení lidských kvalit.

Čína rozvíjela bojová umění ve všech vrstvách společnosti. Tělesná cvičení mají působit rovnoměrně na celý organismus (včetně psychiky) a mají být prováděna na optimální úrovni (Tai-chi, Kung-fu).

#### **Tchaj-t'i**

Tchaj-t'i je cvičení, které se dívá na postoj jako na výchozí pozici, předcházející pohybu. Uvědomování si výchozí pozice dává možnost poznat, odkud pohyb vychází.

Posturální systém je aktivní i v klidové poloze. Aktivuje se při změnách ve vnitřním nebo vnějším prostředí. Při anticipaci pohybu zvyšuje úroveň své činnosti, Nastavuje excitabilitu jednotlivých částí soustavy na vyšší úroveň. Míra aktivity vzrůstá při tvorbě pohybového záměru. Posturální funkce probíhají podvědomě.

Každý pohyb začíná z klidu, člověk zaujímá nějaký postoj, stojí v pozici, je relativně v klidu. Tuto statickou rovnováhu zajišťuje posturální systém. I při držení postury na člověka působí vnější vlivy, je to tedy aktivní dynamický proces, dynamická



rovnováha. Každý pohybový projev je vnější formou, která vypovídá o osobnosti člověka. Tyto systémy vytvářejí nové pohybové stereotypy.

### **Evropská pohybová cvičení**

**Feldenkraisův systém** a **Alexandrova metoda** mají velmi blízko k tchaj-ťi a dalším východním systémům. Společným principem těchto technik je uvědomělé provádění nepatrných pohybů, směřujících k vědomému zacházení s naším tělesným schématem.

Svým účinkem tato cvičení ovlivňují také intelektuální schopnosti a jemnou motoriku.

### **Relaxační účinky sportu - přeladění, kompenzace, aktivní relaxace**

Sportovní činnosti mohou být prováděny s hraničním až mírným úsilím, s výkonovým až relaxačním záměrem. Proto jsou mimo preferované výkonové zaměření, vhodným prostředkem k přeladování organismu. Pro záměrné přeladování organismu je vhodnější užívat cyklické motorické struktury s aktuálním nevýkonovým zaměřením.

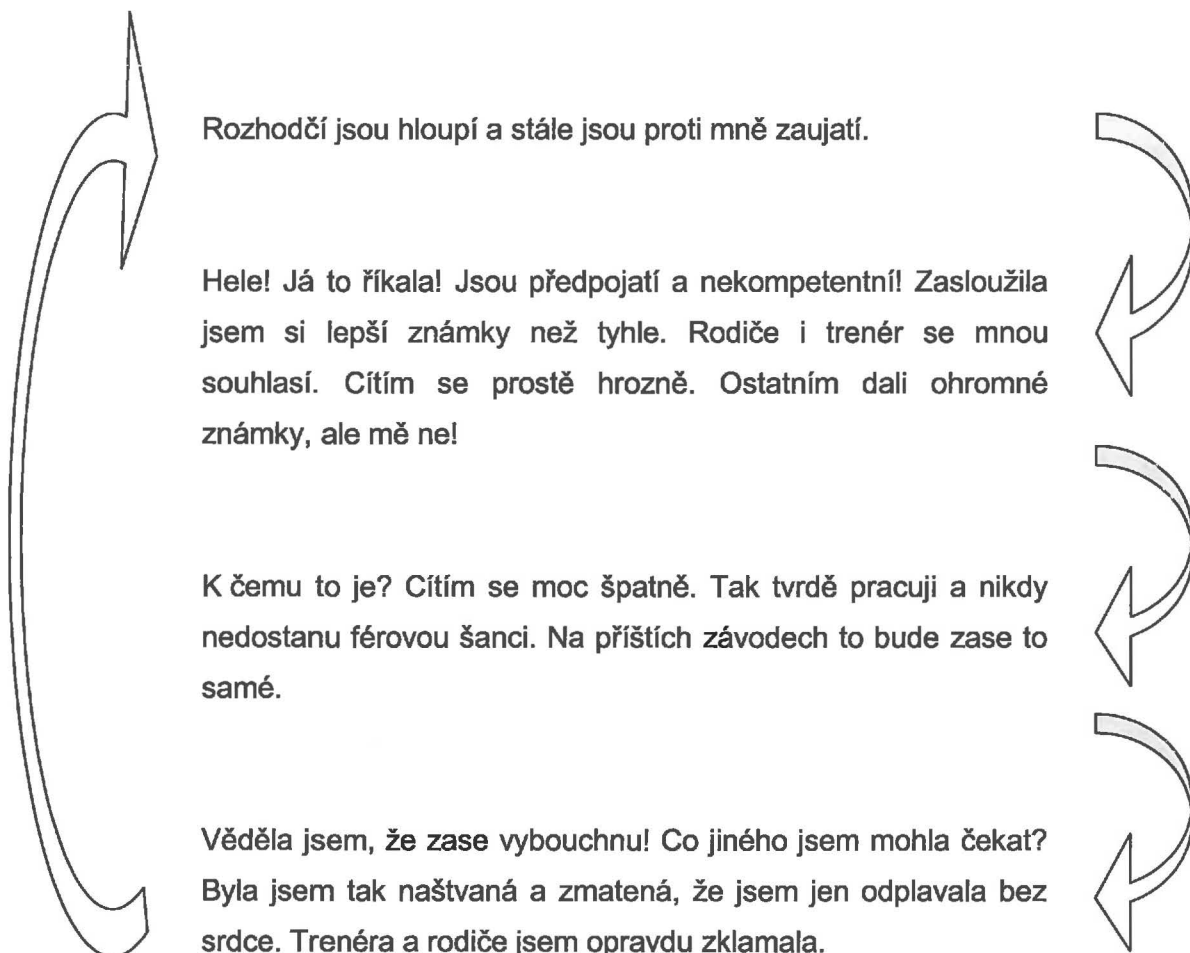
Intenzitu pohybové činnosti nasadíme až do výše aktuálně prožívaného psychosomatického stavu. Postupně, pozvolna tempo a výkonové zaměření snižujeme. Hlavním regulačním činitelem je příjemnost našeho prožívání. Obvykle přecházíme z vyšší aktivovanosti na střední a následně na mírnou hladinu zátěže. Somatopsychické přeladování je provázeno neurohumorálními změnami včetně vyplavování endorfinů. Vzhledem ke své plynulosti a možnosti řídit tento proces je prožíváno příjemně. Rozhodneme-li se pro úplný klid, snižujeme postupně vlastní aktivitu až do klidového stavu. Výsledkem je pocit uvolnění a mírné únavy, které mají tlumící účinek.

## Myslet pozitivně

Udržení pozitivní a optimistické vnitřní řeči je rozhodující k udržení si soustředění a energie i přes všechny nespravedlnosti, které závod někdy přináší. Pouze dodržování pozitivního kruhu vnitřní řeči umožní dosáhnout osobního potenciálu a prokázat emoční inteligenci (Smith, 1998).


### Kruh negativní vnitřní řeči:

***„Systém soutěže je nefér. A proto jsem oběť.“***



Pozitivní vnitřní řeč:

**„Nejlepší výkon podám, budu-li se soustředit na věci, které mohu ovlivnit.“**



Rozhodčí jsou velice ovlivnitelní. Ale jsou to lidé (stejně tak nedokonalí jako já). I když mi nedají pořádné známky, zůstanu soustředěná. Budu relaxovat a plavat.

To nebylo špatné. Přiblížila jsem se tomu, čemu jsem si myslela, že bych mohla dosáhnout. Na známkách, které jsem dostala zas až tolik nezáleží. Zaplavala jsem opravdu dobře.

Miluji akvabely. Jediná opravdu špatný moment je slabé umístění když vím, že jsem udělala to nejlepší, nebo téměř to nejlepší a ojí rodiče nebo trenér to nemohou přijmout. Ostatní se mohou cítit ze mne zklamaní, ale já si nemyslím, že by měli.

Co se stalo, stalo se. Chci se zaměřit na přípravu na další závody. V mysli procvičím ty části sestavy, na které se musím nejvíce soustředit. Cítím se skvěle! Jsem připravená!

